

RECOMENDACIONES

1

Consumir variedad de frutas y verduras



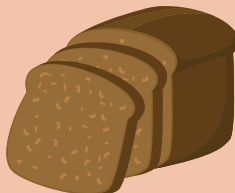
2

Disminuya el consumo de alimentos fritos, y alimentos ultraprocesados



3

Prefiera cereales integrales, tales como fideos, pan y arroz.



4

Realice actividad física al menos 30 minutos al día, como caminar, andar en bicicleta, u otra



5

Reduzca el consumo de bebidas alcoholicas y cigarillo



6

Reduzca el consumo de alimentos altos en azúcar, tales como gaseosas, dulces, pasteles, etc



7

Consuma entre 6-8 vasos de agua al día o mínimo 1,5 a 2 lt



14 DE NOVIEMBRE



DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Internas de nutrición: Carolina Rodríguez y Daniela Valenzuela

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento sostenido del azúcar en sangre. Esto sucede cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no la utiliza eficientemente.



La insulina es una hormona producida por el páncreas que regula los niveles de azúcar en la sangre

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

DIABETES MELLITUS TIPO 1

Es una enfermedad metabólica y autoinmune ya que el propio cuerpo destruye las células beta del páncreas.



DIABETES MELLITUS TIPO 2

Puede estar influenciada por factores genéticos o estilo de vida poco saludables (sedentarismo, mala alimentación, consumo de alcohol u otros)



SÍNTOMAS



Si presenta alguno de estos síntomas acuda a un médico

¡Tu salud es lo más importante!