



# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

¡Hola! En esta corta guía de hábitos y estilos de vida saludable encontrarás varias de las respuestas que has estado buscando si ya fuiste diagnosticado con prediabetes o sabes que tienes tus niveles altos de azúcar en sangre pero no has visitado a tu médico.

Será un camino corto pero que requiere de ¡mucho fuerza de voluntad, disciplina y amor propio! **¿Estás listo?**

## **¿POR QUÉ MEDIRME EL PERÍMETRO ABDOMINAL?**

Porque en lo que llamamos barriga, panza, o llantitas se predice el mayor riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y diabetes. Al haber mayor inflamación y aumento de tejido adiposo intra - abdominal hay mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Y si dentro de tu entorno o familia hay personas con diabetes tipo 2, tú riesgo aumenta. La grasa visceral contribuye a tener colesterol elevado, riesgo de diabetes, aumento de triglicéridos, hipertensión arterial y trombosis.

Ten en cuenta: A la hora de tomar tu perímetro abdominal, quédate de pie, relaja tu cuerpo, (no se vale que hundas el estómago) inspirar el aire y sacarlo nuevamente. Cuando ya estés en reposo, realiza la medición. Recuerda: Hombres, hasta 102 cm y mujeres hasta 88 cm.





## AHORA HABLEMOS DE LO QUE COMES:

Ya sé que te estás imaginando las palabras aburridas de tu médico “baje de peso y deje de comer harinas y dulces”. Puede ser, pero acá te explicaremos brevemente qué sí y por qué.

Revisa la composición del plato saludable: La mitad del plato, siempre debería estar acompañada de vegetales.

El cuarto de la otra mitad, de una proteína (la que te guste). Y el otro cuarto de la otra mitad, de un carbohidrato que te guste.

¿Difícil? Sí, cuando estamos acostumbrados al pan, la papa, el arroz y las grandes cantidades de comida.

PERO resulta que tu cuerpo no procesa toda esa cantidad de comida que a veces ingieres y cuando lo sobrecargas tu páncreas se agota y por eso no puede secretar la misma cantidad de insulina que necesitas. No sólo eso, te sientes cansado porque obligas al cuerpo a gastar más energía. Y si consumes muchos dulces, lo que haces es que tus procesos de absorción de nutrientes sean deficientes. Por eso comer mucho no es una opción saludable.

## COME LO QUE LA MANO TE DIGA:

Esa es la cantidad que por comida debemos ingerir.

**¡El cuerpo es muy sabio!**

### PASTA



Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

### HELADO



Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.

### VERDURAS



Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

### MANTEQUILLA



Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

### CARNE



La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.

### QUESO



La porción adecuada equivale a dos dedos.

Crea tu menú de la semana para aumentar la disciplina y tener siempre una opción saludable a la mano. Crea recetas con verduras para que no te aburras y utiliza más legumbres, menos carnes rojas y más carnes blancas.



¡Hidrátate al máximo! La hidratación ayuda a los procesos de oxigenación en la sangre y a la generación de nuevas sustancias en nuestros músculos. Por lo que hidratarse con agua siempre será la mejor opción. Si te aburre el agua, utiliza hojas de menta, de albahaca, de Jamaica, jengibre, limón o pepino para alternar el sabor. Verás cómo empiezas a bajar de peso de manera importante.

## ¿POR QUÉ NO JUGOS Y POR QUÉ NO SOPAS?

Amamos las sopas en Colombia, pero lastimosamente no son tan saludables por la mezcla de carbohidratos que utilizamos: papa, yuca, plátano juntos en un solo plato. Así que si extrañas la sopa, empieza por pequeños consomés y luego por cremas de verduras, donde sólo utilices una pequeña cantidad de carbohidrato.

Los jugos son deliciosos, pero también tienen azúcar, las frutas están compuestas de sucralosa. Si haces un jugo, no utilizas una sola fruta, utilizas varias unidades, aumentando los niveles de fructuosa y dejando a la licuadora que libere esta cadena de azúcares que rápidamente ingieres.

Así que la fruta si, pero de una en una y máximo 3 porciones al día, evitando mezclarlas.



## UNOS EJEMPLOS



Un desayuno puede estar compuesto de un pocillo de café, un huevo cocido, una porción de queso campesino o cuajada y una tostada, galleta.



Un almuerzo puede ser (inventar la receta de tu gusto) pero procura que tu plato esté con un alto contenido vegetales: Una ensalada, una proteína y un carbohidrato. ¿alguna idea?



Ensalada de aguacate y tomate, porción de pechuga asada a las finas hierbas y una papa pequeña al vapor. La acompañas de un agua de menta y tu estómago lo agradecerá.



Medias nueves: Puedes utilizar frutos secos, yogurt griego o reducido en azúcar y unas 3 fresas mezcladas.



Cena: Tu proteína y ensalada.

Y no olvides hidratarte constantemente.

## AHORA HABLEMOS DEL MOVIMIENTO.



Sí, eso que a veces no sabemos hacer o que confundimos con hacer oficio, caminar en la casa, mover el brazo para cambiar de canal.

¡Actividad física para todos! El cuerpo está creado perfectamente para que los músculos tengan resistencia y nos ayuden a movernos más fácil, con mayor fuerza y dinamismo. Así que lo que hagamos en contravía, hará que nuestros músculos se “duerman” por decirlo de una manera sencilla.

La actividad física no sólo mejora tu estado de ánimo, tus pensamientos, sino que aumenta la regeneración de células en nuestro cerebro y músculos. La práctica del ejercicio, no consta sólo de ejercicios de fuerza, ni sólo ejercicio cardiovascular.

Siempre debemos mezclar la fuerza con la resistencia y por eso, si bailas 3 días a la semana y dos días haces ejercicios de fortalecimiento muscular, está perfecto.

Todos los seres humanos deberíamos caminar 10.000 pasos al día, o hacer actividad física 40 minutos diarios. Y más de 40 minutos cuando deseas perder peso. Pero ¿qué tipo de ejercicio realizar? Depende de tu peso, tus limitaciones físicas y tus necesidades de estructura corporal.

¡Pero realiza lo que más te guste y te haga sudar montones! Aeróbicos, trotar, caminar rápido, correr, nadar, montar en bicicleta, practicar algún deporte, yoga, pilates. La idea es que no te quedes quieto y empieces de a poco.

Sube escaleras, usa tus piernas en lugar de tu carro en distancias cortas, camina lo que más puedas, realiza estiramiento de tus extremidades y date el gusto de conocer hasta dónde puedes llegar por tu salud.



Hasta aquí hemos recorrido los 3 aspectos más importantes y definitivos cuando de prediabetes hablamos para evitar desarrollar diabetes tipo 2.  
**No obstante ten en cuenta estos adicionales.**

- 1** Un mejor cuerpo sin tener tranquilidad o paz mental, no van a funcionar. Debes estar bien emocionalmente y aumentar tu amor propio para que todo en armonía funcione. Revisa tu entorno, mejora tus relaciones sociales. Haz mínimo una vez a la semana lo que deseas: ver una película, tomar un café con alguien especial., etc.
- 2** Dejar de fumar. Como leíste anteriormente, todo esfuerzo en el organismo tiene una repercusión. Cuando fumas tu corazón lo resiente. Aumentan los procesos de hipercoagulación, de la función cardiaca, se altera el metabolismo y ocurren cientos de procesos internos que no vemos pero que son causantes de muertes por infarto al miocardio, trombosis o muertes súbitas. El tabaquismo es un problema de salud pública.
- 3** El exceso de consumo de alcohol: Uno de sus mayores riesgos son los accidentes cerebrovasculares, luego enfermedades cardíacas e hipertensivas. “Le estás dando a tu cuerpo algo que él no necesita. Entonces lo estás intoxicando y esto tiene repercusiones”.

**No pierdas años de vida saludables por depender de este tipo de sustancias. Ahora que ya sabes lo necesario te preguntamos ¿por dónde puedes empezar? ¿cuál será tu meta? Responde interactuando con nosotros a través de esta página.**