



## ¿CÓMO CUIDAR TU ALIMENTACIÓN SI TIENES PREDIABETES?

La mayoría de las enfermedades crónicas pasan por un período en el que pueden revertirse o prevenirse. Es el caso de la diabetes, que tiene una etapa previa conocida como prediabetes, en la que los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para considerarse diabetes.

**Es importante entender que la glucosa proviene de los alimentos que se consumen, por lo que es esencial adoptar un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y sana.** No necesitas hacer grandes cambios para lograrlo, presta atención a los siguientes consejos.

- **Mide tus porciones.** Pese a lo que se piensa, no es necesario privarse de ciertos alimentos, sólo se recomienda consumirlos en pequeñas cantidades, principalmente aquellos que son dañinos para la salud. Come granos integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasas y frutas y verduras.
- **Evita las bebidas azucaradas.** Los refrescos, jugos o té endulzados aportan calorías vacías, un gran factor de riesgo para sufrir obesidad.
- **Consume grasas saludables.** Toda dieta debe tener un poco de grasa. Te recomendamos optar por fuentes saludables, como el aceite de oliva, nueces, semillas y aguacate.
- **Bebe mucha agua.** Recuerda que es común confundir el hambre con la sed, situación que provoca aumento de peso. Bebe mucha agua y, no lo olvides, estar hidratado ayuda a bajar la glucosa en la sangre.

Además de cuidar tu alimentación, te aconsejamos realizar actividad física diariamente. Expertos en salud aseguran que la dieta y el ejercicio deben ir de la mano. Ejercítate regularmente, tanto con ejercicios aeróbicos como con entrenamiento de fuerza, y ponte en forma. *Si tienes dudas, acércate a un especialista. Recuerda que está en tus manos prevenir las enfermedades crónicas y sus efectos dañinos sobre la salud.*

Vía: ClickISalud