

# BAJAR DE PESO CON DIABETES

Tener sobrepeso y diabetes aumenta su riesgo o sus probabilidades de tener otros problemas de salud serios.

Si necesita bajar de peso, su meta es quemar más calorías de las que come, todos los días. Aquí tiene algunas maneras sencillas para ayudarle a lograrlo:

**Tómese su tiempo.** Las dietas para perder peso rápidamente no funcionan.

**Lleve un diario de sus comidas.** Escribir lo que come y con qué frecuencia come, puede sorprender a mucha gente. Un diario le ayudará a comer menos.

**Coma lentamente.** A su estómago le toma 20 minutos comenzar a sentirse lleno.

**No salte comidas.** Con frecuencia, las personas que dejan de comer pierden menos peso que las que comen 3 comidas diarias.

**Coma en casa.** Es más fácil controlar lo que come si usted prepara su comida.

**Mida su comida.** Las porciones de los alimentos (cuánto come) por lo general son más grandes de lo que usted cree. Si come fuera, comparta una comida o llévese la mitad para su casa.

**Coma de 5 a 9 raciones de frutas y vegetales al día.** Son saludables, tienen pocas calorías y llenan.

**Tome de 5 a 8 vasos de agua al día.** El agua no tiene calorías. Tómela antes de las comidas para comer menos.

**Olvide las meriendas.** Si tiene que merendar, coma frutas y vegetales en vez de papitas, dulces o galletas.

**Manténgase activo.** Camine. Monte en bicicleta. Corra. Casi cualquier ejercicio le ayudará a quemar calorías. Trate de estar activo 30 minutos o más cada día.

Coloque esta lista en la pared o en el refrigerador para que le ayude a recordar sus metas. ¡Éste es el momento de comenzar su programa para bajar de peso de manera saludable!

