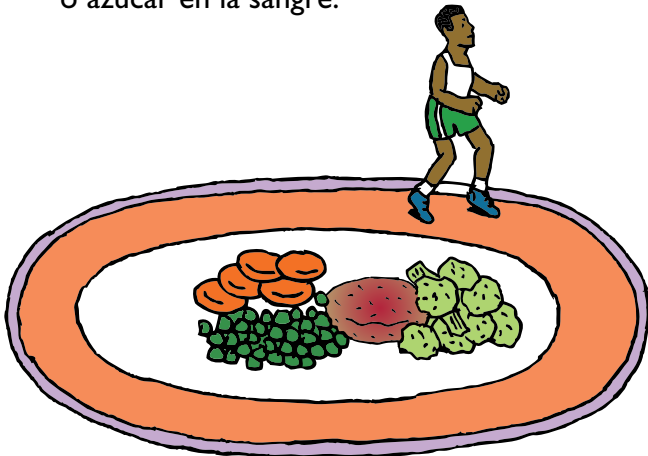


# ENTRADA Y SALIDA DE CALORÍAS

Cuando usted come casi cualquier alimento, está comiendo calorías. Su cuerpo convierte las calorías que usted come en glucosa o azúcar en la sangre.



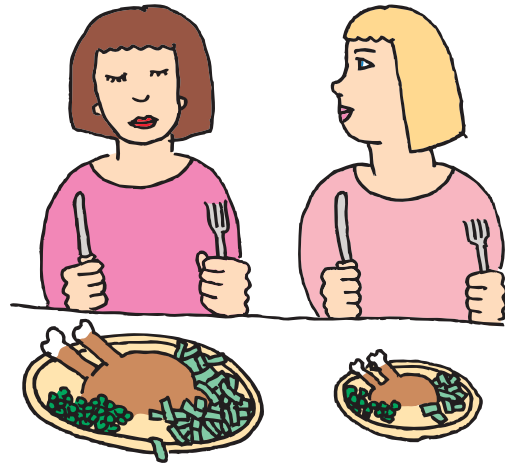
Su meta es controlar su azúcar en la sangre balanceando la cantidad de calorías que come con la cantidad de actividad que hace. Ésta es también la mejor manera de controlar su peso.

Un plan de comida puede ayudarle a:

- llevar cuenta de las calorías que come
- comer la cantidad correcta de carbohidratos, proteína y grasa saludable
- controlar su azúcar en la sangre
- bajar de peso, si lo necesita

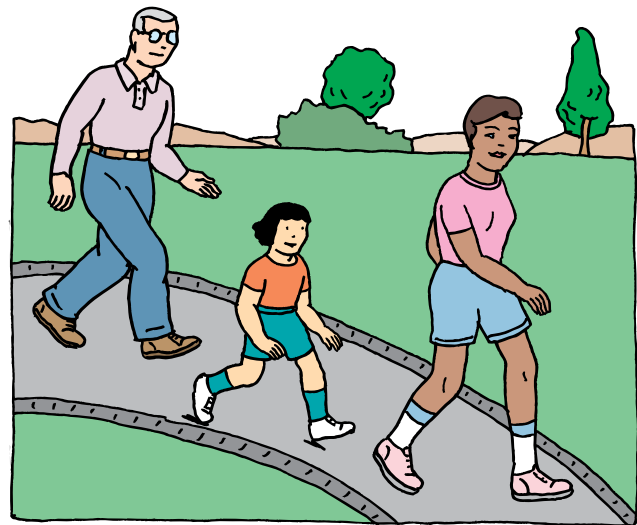
Si necesita bajar de peso, puede lograrlo si:

- come menos calorías (entrada de calorías)
- está más activo (salida de calorías)
- o, mejor aún, haciendo ambas cosas – comer menos y estar más activo



Usted puede estar activo de muchas maneras para que pueda deshacerse de las calorías adicionales que no necesita para tener energía, como:

- caminar a paso rápido
- trotar o hacer “jogging”
- montar en bicicleta
- bailar y nadar



Su médico o educador en diabetes le ayudará a escoger un plan de ejercicio adecuado para usted. Lleve su diario o registro del plan de ejercicio y del plan de comida a sus citas para el cuidado de la diabetes. Así podrá revisar si lo está haciendo bien y cambiar sus metas o planes si es necesario. ¡Buena suerte!