

CONTROLANDO LOS NIVELES DE AZÚCAR DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS

La temporada de fiestas puede sentirse como un reto con tantas comidas llenas de carbohidratos. Aunque parezca difícil, encontrar un equilibrio en tu dieta y ejercitarte te ayudará a sentirte bien, tanto física como mentalmente durante estas celebraciones.

PRIMERO, LOS HECHOS: Si tienes diabetes, un buen plan te ayudará a mantener el control. Antes de que comiencen las fiestas, platica con tu médico sobre cómo manejar tus comidas, cómo disfrutar de los postres con moderación, cómo limitar el alcohol y cómo mantener tu glucosa bajo control.

Prueba nuevas recetas

Planea tus comidas

Controla tus porciones

Come más Verduras

Modera tu consumo de dulces

Haz actividad física

TOMA ACCIÓN: Atrévete a probar nuevas recetas con tu familia. Para obtener ideas, te animamos a visitar este enlace de [American Diabetes Association](#).

1. Intenta planear tus comidas navideñas alrededor de tus horarios habituales de comida. Si la comida se sirve en un horario diferente, toma un pequeño bocadillo para mantener equilibrado tu azúcar. Mira nuestro video sobre bocadillos saludables. ([Healthy Snacking](#))
2. Controla tus porciones y evita saltarte comidas. Utiliza el método del plato como guía:



3. Demuestra tu amor por lo verde añadiendo más verduras sin grasa añadida ni sal. Incluye brócoli, acelgas, zanahorias, jícama, calabaza, bok choy, berenjena, ejotes, col, y coles de Bruselas.
4. Modera tu consumo de dulces reduciendo otros carbohidratos como papas o pan durante tu comida para dejar espacio para estos antojos especiales.
5. Motiva a tu familia a dar un paseo después de la cena. El ejercicio es una excelente manera de reducir el azúcar en sangre, y hacerlo en familia hace que el momento sea más disfrutable.



¿Qué bocadillos saludables puedes preparar para que estén listos cuando los necesites?



¿Cuáles son tus verduras verdes favoritas para incluir en las comidas festivas?

¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/