

## SOBRE LA DIABETES

Se considera que una persona es diabética cuando las cifras de glucosa en sangre superan los 126 mg/dl.

Hay varias clases de diabetes: la tipo I que aparece antes de los 30 años; la diabetes tipo II que es la más común, suele manifestarse después de los 30 y generalmente no precisa tratamiento con insulina al menos, al inicio de la enfermedad; por último, la diabetes gestacional que se inicia con el embarazo y normalmente desaparece después del parto.

### ¿Quién es candidato a sufrir diabetes?

En la actualidad, existen **DIVERSOS INDICADORES** que nos ayudan a pronosticar las probabilidades de ser diabético en el futuro:

- Cifras de glucosa en ayunas superiores a 110 mg/dl en alguna analítica.
- Antecedentes familiares, padres o hermanos diabéticos.
- Haber tenido diabetes durante el embarazo o haber tenido hijos con un peso superior a 4 kilos al nacer.
- Padecer alguna enfermedad coronaria o circulatoria.
- Padecer hipertensión.
- Tener cifras elevadas de colesterol en la sangre.
- Estar obeso.
- Llevar una vida sedentaria.

Algunos de estos factores no son modificables (no podemos elegir nuestros antecedentes familiares), pero **está demostrado que un peso adecuado, una alimentación saludable y el ejercicio reducen en más de la mitad el riesgo de desarrollar una diabetes.**

Por otra parte, debemos estar muy atentos a la aparición de los siguientes **SÍNTOMAS: aumento de la producción de orina, aumento del apetito y aumento de la sed.** Si, además, se ha experimentado una importante pérdida de peso que no responde a otras causas, incluso comiendo más, y se aprecia debilidad, irritabilidad y dificultad para que se curen pequeñas heridas o adormecimiento en las manos o pies, es importante acudir al médico para que valore estos síntomas.

**La adquisición de conductas saludables nos favorece a todos, y es la mejor manera de mantener una buena salud y prevenir la aparición de enfermedades. Actuemos en nuestro propio beneficio.**



CONTRAFRANCO '06

# Apúntate a la vida sana

**INFORMACIÓN  
SOBRE  
ALIMENTACIÓN Y  
EJERCICIO FÍSICO:  
PREVENCIÓN DE  
LA DIABETES.**



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública

# SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Los alimentos están formados por **hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra, vitaminas, minerales y agua**. Cada una de estas sustancias o nutrientes tiene unas funciones específicas en el organismo y **todas ellas son necesarias para el mantenimiento de la salud**. Para que una dieta sea saludable debe ser:

## NORMOCALÓRICA

Que aporte las calorías que el individuo necesite para las actividades que realice durante el día. Cuando se ingieren más calorías de las que se gastan, las sobrantes se acumulan en el organismo en forma de grasa, causando un importante problema de salud: la obesidad.

## EQUILIBRADA

Que aporte diariamente todos los elementos nutricionales mencionados.

ALIMENTOS Y FRECUENCIA RECOMENDABLE	CANTIDAD RECOMENDABLE	EJEMPLOS DE TAMAÑO DE UNA RACIÓN (lista para consumir)
Patatas, batatas, boniatos, arroz, pan, harinas y pasta. 4-6 raciones al día.	60-80 g 40-60 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plato mediano de pasta y arroz.</li> <li>Medio panecillo pequeño.</li> </ul>
Verduras y hortalizas. Más de 2 raciones al día.	150-200 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una patata del tamaño de una pelota de tenis.</li> <li>Un plato de ensalada variada.</li> <li>Un plato de hervido.</li> <li>Una taza de puré de verduras.</li> </ul>
Frutas. Más de 3 raciones al día.	150-200 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza mediana.</li> <li>1 taza de cerezas, fresas...</li> <li>2 rodajas de melón.</li> </ul>
Aceite de oliva. 3-4 raciones al día.	10 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 cucharadas soperas.</li> </ul>
Lácteos. 2-4 raciones al día.	200-250 ml 40-60 g 80-125 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un vaso de leche.</li> <li>2 yogures.</li> <li>2-3 lonchas de queso curado.</li> <li>Una porción individual de queso fresco.</li> </ul>
Pescado. 3-4 raciones a la semana.	125-150 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un filete mediano.</li> </ul>
Carnes magras, aves y huevos. 3-4 raciones a la semana. Alternar su consumo.	100-125 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 filete pequeño.</li> <li>1 cuarto de pollo o conejo.</li> <li>1-2 huevos.</li> </ul>
Legumbres (lentejas, habichuelas, habas secas, etc.) 3-4 raciones a la semana.	60-80 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plato normal individual.</li> </ul>
Frutos secos. 3-7 raciones a la semana.	20-30 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un puñado pequeño.</li> </ul>
Embutidos y carnes grasas. Ocasional y poca cantidad.		
Mantequilla, bollería industrial, refrescos azucarados. Ocasional y poca cantidad.		

**AGUA:** De 4 a 8 raciones al día (vasos de 200 ml).

**PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:** A diario, o más de 3 veces por semana.

# SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

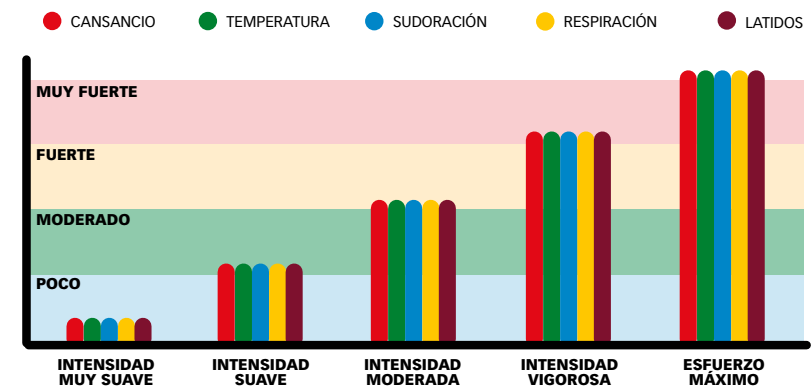
Realizar algún tipo de actividad física tiene efectos muy beneficiosos para nuestra salud, sin embargo, aunque está aumentando el número de personas que se inician en el ejercicio, todavía siguen siendo muchos los que no conceden a este tema la importancia que realmente tiene.

Para que la actividad física aporte un beneficio a nuestra salud, debe tener una **intensidad moderada**, realizarse de **forma periódica** (casi todos los días) durante, **al menos, 30 minutos** (mejor una hora) **por sesión**.

Estas recomendaciones deben adaptarse a cada persona, según su edad, sexo y otras circunstancias particulares.

## ¿Cómo sabemos el nivel de intensidad de la actividad física?

Para ello es necesario observar nuestro estado de cansancio, la temperatura del cuerpo, la sudoración, la respiración y el ritmo de los latidos del corazón.



Unos 30/60 minutos de actividad física de intensidad suave pueden ser equivalentes a 15 minutos de actividad moderada.

Los 30/60 minutos aconsejables se pueden distribuir en periodos de 10/15 minutos a lo largo del día. Si planificamos bien, podremos hacer ejercicio aprovechando las actividades que realizamos habitualmente (como caminar rápido cuando vamos al trabajo, subir las escaleras, bajar una parada antes del autobús, aparcar el coche lejos, etc).

Los ejercicios de actividad más intensa pueden ser beneficiosos, pero también podrían perjudicar según la edad, el entrenamiento previo o la existencia de problemas de salud. Por eso es importante **consultar con el médico antes de iniciar una actividad de intensidad vigorosa o de esfuerzo máximo**.

