

7 Maneras para evitar la diabetes

Dra. Elizabeth Cano Osornio

Aquí tienes siete normas básicas que te ayudarán a prevenir la diabetes.

- 1. Come sano y sabiamente.** Comer porciones más pequeñas es una gran manera de perder el peso. Puedes aumentar la apariencia de la porción usando un plato más pequeño. Evita ir picoteando (*snacking*) mientras estás cocinando. No te fuerces a terminar tu plato si no te apetece, mejor déjalo en la nevera para más tarde. Desayuna a diario y trata de hacer tus comidas regularmente y a la misma hora siempre que puedas.
- 2. Limita la carne, las aves y los pescados.** Escucha música en vez de ver la TV mientras estás comiendo. Si estás viendo la TV no te estás enterando de cuánto estás comiendo y acabarás comiendo más de lo que necesitas.
- 3. Elimina los postres y azúcares refinadas.** Si comes fuera, una buena ensalada de primero aplacará mucho tu apetito. El segundo plato compártelo con tu compañero de cena o pide que te lo envuelvan para llevar. Evita todo producto frito o asado con mucha grasa.
- 4. Elige los platos caldosos, a la plancha y los guisos.** Eso evita la utilización de aceites o mantequillas.
- 5. Bebe un gran vaso de agua antes de comer.** Espera 10 minutos: la sensación de hambre disminuirá mucho.
- 6.** Si estás comiendo en un restaurante de comida rápida, **elige los alimentos más sanos**, tales como pollo asado a la parrilla, ensaladas y frutas.
- 7. Aumenta el ejercicio.** Complementado con dieta, el ejercicio es vital especialmente para los diabéticos. Intenta caminar diario o nadar en tu club local. Hacer caminatas es una manera agradable de hablar con tus amigos y una manera de romper la tensión laboral. Si es posible, evita el ascensor y sube escaleras siempre que puedas.