



## El Control del Peso y la Diabetes

### ¿Por qué Controlar su Peso?

Si pesa demasiado, su cuerpo no utiliza bien la insulina; esto se llama *resistencia a la insulina*. Aún el bajar 10 a 20 libras puede mejorar el control del azúcar en la sangre. Reducir el peso también bajará la presión arterial. Después de bajar de peso, podría necesitar menos medicina para la presión arterial y la diabetes, la cual le ahorra dinero.

Al reducir peso, se alivia la presión en las coyunturas que tienen artritis. La mayoría de las personas también tiene más energía y se siente mejor.

No tiene que bajar a su peso ideal para ver los resultados. Aun si no le resulta bajar de peso, sí le ayudará no subir de peso. Cualquier cambio en la comida o la actividad que baja el azúcar en la sangre también mejora su nivel de salud y condición física.

### Claves para Controlar el Peso



**Mantenga un registro de alimentación.** Escriba qué come y cuánto come antes de la comida. Le ayudará ser más consciente de la cantidad de alimentos que come. No olvide que ciertas bebidas tienen calorías también.

**Elimine las comidas tentadoras de la casa.** Si le antoja cierta comida, cómprela en tamaño de una porción. Coma y disfrute la comida, pero luego deje de pensarla. Si compra una cantidad más grande, la comerá hasta que se acabe. Tener una lista de compras es una buena manera de controlar las compras por impulso.

**Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana.** No haga ejercicio sin el permiso de su médico. Mantenga un registro de su progreso con la actividad. Al principio, haga menos actividad de lo que piensa que puede hacer. Aumente el tiempo y el esfuerzo de sus actividades progresivamente hasta que pueda hacer ejercicio por 30 minutos o más. Chequee el azúcar en la sangre antes y después del ejercicio hasta que usted y su médico sepan cómo el ejercicio afecta los niveles de azúcar en la sangre. Beba mucha agua. Lleve un bocadillo para tratar las



reacciones de bajos niveles de azúcar en la sangre. Siempre lleve una identificación diabética visible.

**Premiése a menudo.** Manténgase animado al hacer una lista de regalos pequeños (no comestibles) para si mismo cada vez que alcance sus metas de corto plazo. Un libro nuevo de bolsillo, una hora libre sin los niños, una planta nueva para la casa o una película alquilada son buenas selecciones.

**Seleccione alimentos ricos en fibra.** La fibra le hace sentir más satisfecho y no sube el azúcar en la sangre. La fibra es parte del carbohidrato en los panes y cereales de grano entero, y los vegetales y frutas.



**Mida todos los alimentos y bebidas a lo menos dos semanas.**

Una vez que conozca el tamaño de las porciones, puede calcular las porciones con el ojo. Siempre use los mismos platos, tazas, tazones y vasos para ayudarlo controlar sus porciones. Vuelva a medir sus porciones una o dos veces al mes para evitar que el tamaño de las porciones crezca. Mida más a menudo siempre cuando suba de peso o cuando el azúcar en la sangre suba. También mida nuevos alimentos y bebidas con cuidado.

**Fije una o dos metas para la nutrición y el ejercicio a la vez.** Es más probable que un cambio gradual sea un cambio permanente. Separe las metas grandes en tareas pequeñas. Por ejemplo, intente caminar una milla en 15 minutos en vez de caminar tres millas en 45 minutos.

**Reúnase con un grupo.** Muchas personas se dedican mejor a los nuevos hábitos cuando reciben apoyo de otros. El Servicio de Extensión y otros grupos ofrecen apoyo para programas del control del peso y condición física. Busque los grupos que promocionan una dieta saludable y ejercicio regular.

**No evalúe su progreso sólo por la báscula.** Se puede reducir pulgadas en las medidas sin un cambio grande en el peso. La ropa le quedará más suelta. La presión arterial, el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol y triglicéridos mejorarán también.

## Preguntas

1. ¿Necesito ver un dietista para ayudarme con un plan de alimentación para reducir el peso?
2. ¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer para bajar de peso?
3. ¿Qué tipos de recompensas no comestibles puedo regalarme para seguir animado?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud  
Publicación No. FDNS-E 11-10a- SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.