BlueCross BlueShield of Illinois

BlueResource℠ – Cómo controlar tu problema médico – Cómo vivir con diabetes

Elegir comidas saludables puede hacer una gran diferencia con la diabetes

La diabetes se produce cuando el cuerpo tiene problemas para descomponer el azúcar. Demasiada azúcar en la sangre priva a las células de la energía que necesitan. También estrecha las arterias, por lo que los órganos reciben menos sangre. Aunque no se puede curar, tenemos buenas noticias: las comidas saludables que elijas para tu estilo de vida pueden reducir los efectos de la diabetes.

Practica el control. Toma buenas decisiones con respecto a tu nutrición y a tu condición física para mantener el azúcar en la sangre bajo control.

Inclina la balanza a tu favor. Mantén un peso saludable porque puede ayudar a controlar la diabetes.

Muévete más. Haz ejercicio y mantente activo para ayudar a mantener tu nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango normal.

Consume alimentos en favor de la salud. Elije alimentos enteros (no demasiado procesados), vegetales sin almidón y alimentos con bajo contenido de azúcares añadidos.

Conoce tus niveles. Comprueba con frecuencia tu nivel de azúcar en la sangre, tu presión arterial y tu colesterol para mantenerte dentro de los límites saludables.

Haz un plan para controlar tu diabetes.

Fuentes: *The Path to Understanding Diabetes Starts Here.* American Diabetes Association. 2020.
National Diabetes Statistics Report. Centers for Disease Control and Prevention. 2020.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Enter Group Name Here
9100239.0820