

## Adquiera el Hábito de Caminar

Los expertos están de acuerdo - Caminar y otros ejercicios son importantes para las personas con diabetes. Es una Buena forma de prevenir el aumento de peso y la enfermedad cardiovascular — el principal asesino de diabéticos.

¿Quiere saber cómo dar el primer paso? Aquí les damos algunas formas fáciles de activarse todos los días:

Estacione su auto en un lugar más lejano y camine la distancia adicional

Pasee a un perro

Bájese del bus o subway una parada antes y camine

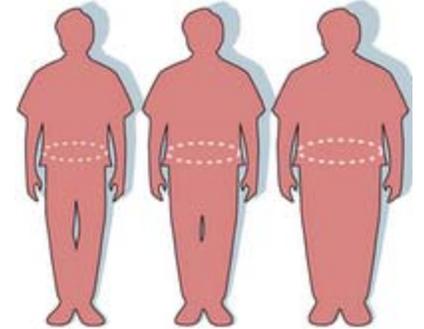
Correteee con sus hijos o nietos

Compre un podómetro y rete a sus amistades a ver quién puede caminar más pasos en un día. Camine gradualmente hasta que logre 10,000 pasos por día (5 millas)

Pregúntele al coordinador de salud de Bronx Health REACH en su iglesia sobre cómo formar un club de caminatas o como empezar un programa de *Fuerte en Forma y Fabuloso*.



## Exceso de Grasa en el Abdomen Y Las Enfermedades Crónicas



Sabias que no solo ser obeso sino tener exceso de grasa en el abdomen también te pone en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiacas. Las personas que tienen un peso saludable pero tienen exceso de grasa en su abdomen están en riesgo de una muerte temprana por estas enfermedades.

Hay muchas razones por la cual el exceso de grasa en el abdomen es un problema. En primer lugar incrementa el inflamación de las arterias y puede producir un paros cardiacos y derrames cerebrales. También puede afectar el funcionamiento de tu cerebro y como tu cuerpo combate otras enfermedades. Es exceso de grasa en el estomago y sus órganos también incrementa el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

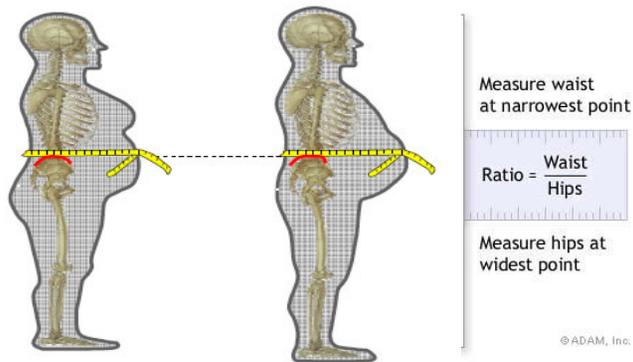
“Lo saciaré de larga vida, Y le haré ver Mi salvación”  
(Salmos 91:16)

## ¿Que dicen las evidencias sobre exceso de grasa en el abdomen?

La concentración de grasa en el abdomen puede ser el resultado de estrés, comida, alergias, edad, bacterias e inflamación. Hay personas que su grasa se concentra en la parte trasera y su cintura. Estas personas se consideran que tienen un **cuerpo Pera**. Por otro parte hay otras personas que su grasa se concentra en el abdomen y se consideran como personas con **cuerpo Manzana**. Si tú tienes un **cuerpo Manzana**, tienes más riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedad coronaria y la alta presión.

### Circunferencia del Estomago

La circunferencia de la cintura es un buen indicador del exceso de grasa en el estomago. Determina la circunferencia de tu cintura midiéndote con un metro alrededor de tu estomago. Si eres hombre y tienes mas 40 pulgadas o 100 centímetros de circunferencia en la cintura estas en riesgo de desarrollar un enfermedad por obesidad. Por otra parte las mujeres que tienen este riesgo son aquellas que tiene una circunferencia en la cintura de mayor de 35 pulgadas o 89 centímetros.



## ¿Que Puedo Hacer?

Todo esfuerzo cuenta. Lo siguientes son algunos ejemplos de como se puede combatir el exceso de grasa en tu abdomen:

### Come alimentos que combaten la grasa abdominal

- Come muchas frutas, vegetales, ensaladas con aceite de oliva, granos enteros para lograr un dieta rica en fibra.
- Come menos sal.
- Come en pequeñas cantidades nueces y semillas. Estos contienen grasas saludables que combaten la grasa en el estomago.
- Toma 8 vasos de agua a diario para evadir la retención de líquidos en tu cuerpo.
- Evade comer grasas Trans, estos promueven obesidad y exceso de grasa en el estomago. Asegúrate de leer la información nutricional de las margarinas, galletas, y dulces.
- Come menos calorías mermando el consumo de sodas y carnes fritas.



### Mantente activo para quemar calorías

- Use las escaleras en vez del elevador
- Mantén una vida sin estrés. Se recomienda respirar profundamente todo los días para rebajar lo niveles de ansiedad. ¡inténtalo!

