

**Paso 2: Coma más Sanamente.** El comer más sanamente para perder peso está basado en tomar las decisiones correctas con respecto a su dieta.

He aquí algunas ideas para perder peso y comer más sano cada día:

- ✓ Elija comidas que sean más bajas en grasa y calorías.
- ✓ Cocine el pollo a la parrilla o en el horno en vez de freírlo y remueva todo el pellejo del mismo.
- ✓ Elija una amplia variedad de frutas y verduras diariamente. Trate una fruta nueva cada semana.
- ✓ Elija el agua, la leche baja en grasa o el jugo de fruta 100% puro en vez de las sodas o gaseosas.
- ✓ Elija papitas horneadas, pretzels o, mejor todavía, frutas cuando desee un bocadillo.
- ✓ Reduzca las calorías en sus recetas usando versiones de crema agria, queso crema y mayonesa que sean bajas en grasa o azúcar.

### **Paso 3: ¡No se rinda!**

Enfrentémoslo: El cambiar es difícil. Pero usted puede crear un gran impacto en su salud con cada pequeño paso. Comience reduciendo o abandonando comidas insalubres en su dieta, y adhiérase a su decisión por un par de semanas. ¡Mientras que al principio le será un poco difícil, si usted puede mantenerse firme en su decisión por 2 semanas, se acostumbrará al cambio, y su corazón y su salud se lo agradecerán de por vida!

Adaptado del Programa Nacional de Educación de Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.



# ¡Venga a la realidad!

## ¡La prevención de la diabetes no tiene por qué agotarlo!

Los estudios muestran que las personas con un alto riesgo de diabetes pueden prevenir esta enfermedad perdiendo un poco de peso; obteniendo 30 minutos de actividad física, 5 días por semana; y comiendo de una manera más sana.

**La Llave: El tomar medidas pequeñas puede resultar en grandes recompensas.**

## ¡Tome sus primeros pasos hoy!



## ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una condición seria y de por vida, causada por niveles excesivos de azúcar en la sangre. Su sangre siempre tiene algo de azúcar que el cuerpo necesita para usar como energía, pero demasiada azúcar puede dañar su corazón, vasos sanguíneos, riñones, ojos y nervios.

## ¿Qué es la Pre-diabetes?

La pre-diabetes significa que sus niveles de azúcar de sangre son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos para que a usted le diagnostiquen diabetes. Las personas con pre-diabetes tienen un riesgo más grande de desarrollar diabetes del tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

## ¿Por qué debo preocuparme con respecto a la diabetes?

- La diabetes es epidémica en la Ciudad de Nueva York, especialmente en el Bronx.
- Comparados con otros neoyorquinos, los latinos tienen una probabilidad hasta 4 veces más alta de tener diabetes, y los afroamericanos una probabilidad 2 veces más alta.
- Comparados con otros diabéticos, los afroamericanos tienen un 20 % más alto de probabilidad de perder una extremidad debido a la diabetes.
- Los Latinos tienen un 41 % más bajo de probabilidad de recibir educación de diabetes.

## ¿Estoy a un riesgo aumentado de desarrollar diabetes?

Tome el primer paso—hable con su proveedor de cuidado de la salud acerca de su riesgo por pre-diabetes.

Usted se encuentra a un riesgo aumentado para la diabetes si:

- Tiene 45 años o más de edad.
- Tiene sobrepeso.
- No es una persona físicamente activa.
- Su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes.
- Es afroamericano, Hispanoamericano, Indígena, Asiático Americano, o Isleño del Pacífico.
- Tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer o usted ha tenido diabetes gestacional (del embarazo).
- Tiene hipertensión (presión alta—por encima de 140/90).
- Tiene el colesterol bueno (HDL) bajo—35 mg/dl o más bajo—o los triglicéridos altos (250 mg/dl o más alto).

## ¿Qué puedo hacer para Prevenir la Diabetes?

**Paso 1: Muévase Más.** El realizar más actividad física cada día le ayudará a quemar más calorías y a perder peso. Trate de llevar a cabo por lo menos 30 minutos de actividad física, 5 días por semana.

He aquí algunas formas fáciles de moverse más cada día:

- ✓ Parquee al extremo opuesto del parqueo para que tenga que caminar más.
- ✓ Salga del autobús en la parada anterior a la de su casa.
- ✓ Use la escalera en vez del elevador o escalera móvil.
- ✓ Haga “citas” para caminar con sus amigos o parientes.