

¡Coma sano!
¿QUÉ PUEDE COMER?



Verduras y hortalizas

Frutas frescas

Pollo, pescado, cerdo

Cereales, pan y galletas integrales

Yogures sin azúcar, leche descremada, deslactosada, aceites de origen vegetal.

¡EVITE CONSUMIR!



Altas cantidades de sal

Embutidos y carnes rojas

Mantequilla, crema de leche y quesos amarillos



Remolacha, mango, patilla, babano, piña, uvas, nispero, zapote, manzana roja,



Dulces, golosinas, postres, pan blanco



Alimentos enlatados, empacados y envasados



Alcohol y Cigarrillo.

¡ACTIVIDAD FÍSICA!



30 A 60 MINUTOS, MÍNIMO 3 VECES POR SEMANA

¿QUÉ PUEDO HACER?



Caminar, trotar, montar bicicleta, bailar y nadar.



Tomar los medicamentos de acuerdo a prescripción medica



Si utiliza insulina, guárdela en nevera bajo una temperatura de. 2°C a 8 °C



- Rote el sitio de aplicación de la insulina diariamente.
- Los hipoglucemiantes orales e insulina, deben ser consumidos o aplicadas en ayunas.



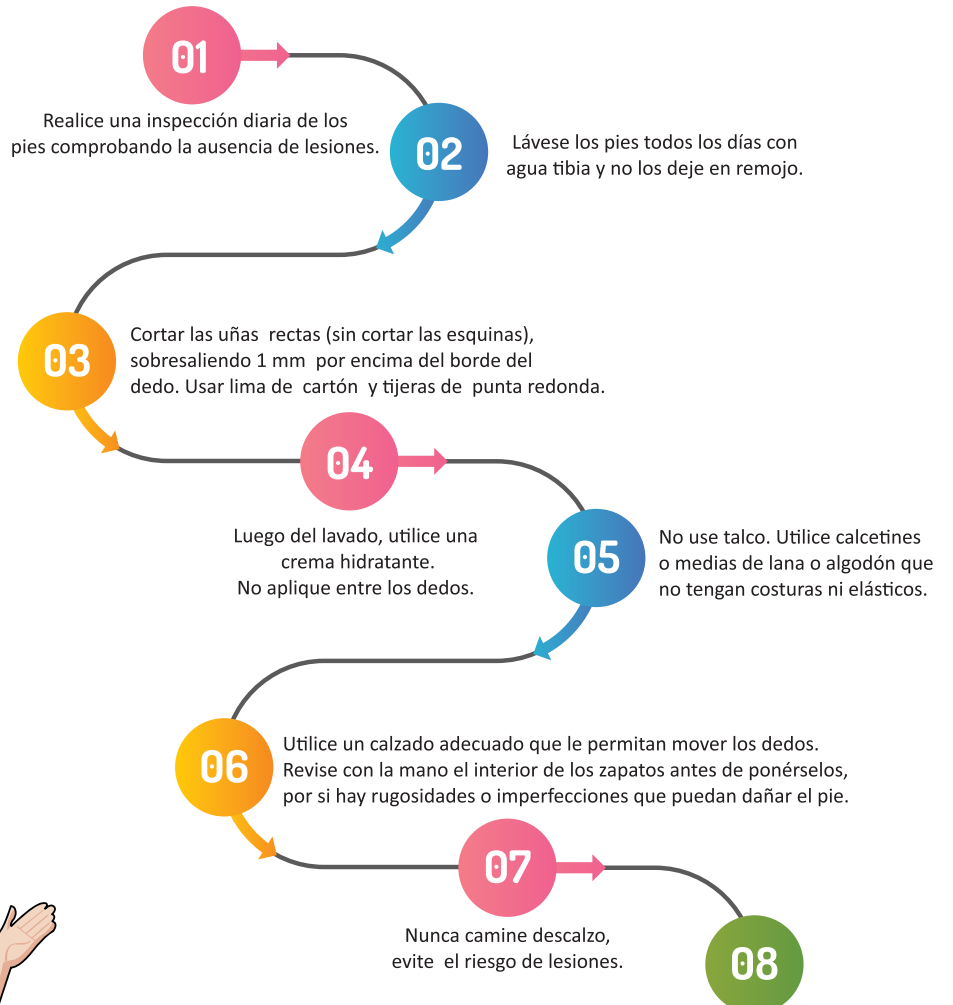
Realizar la toma y registro de glucometrias diarias. Esto servirá para seguimiento durante sus controles médicos.



Controlemos Juntos la Diabetes



Para tener cuenta:



¡Nunca olvide!

No aplicar calor o frío directamente. La sensibilidad es menor y pueden aparecer ampollas o quemaduras sin darse cuenta.

Si Observa:

*Controlemos Juntos
la Diabetes*



01

Aparición de pus debajo de las uñas o en el centro de los callos.

02

Cambio en el color de los pies (zonas rojas, azuladas o negras).

03

Frialdad, dolor o alteración de sensibilidad en los pies.

CONSULTE A SU MÉDICO



CLINICA DEL
CARIBE S.A.