

"Lo hacemos de corazón"

## ¡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 médica



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 aplicados en ayunas.



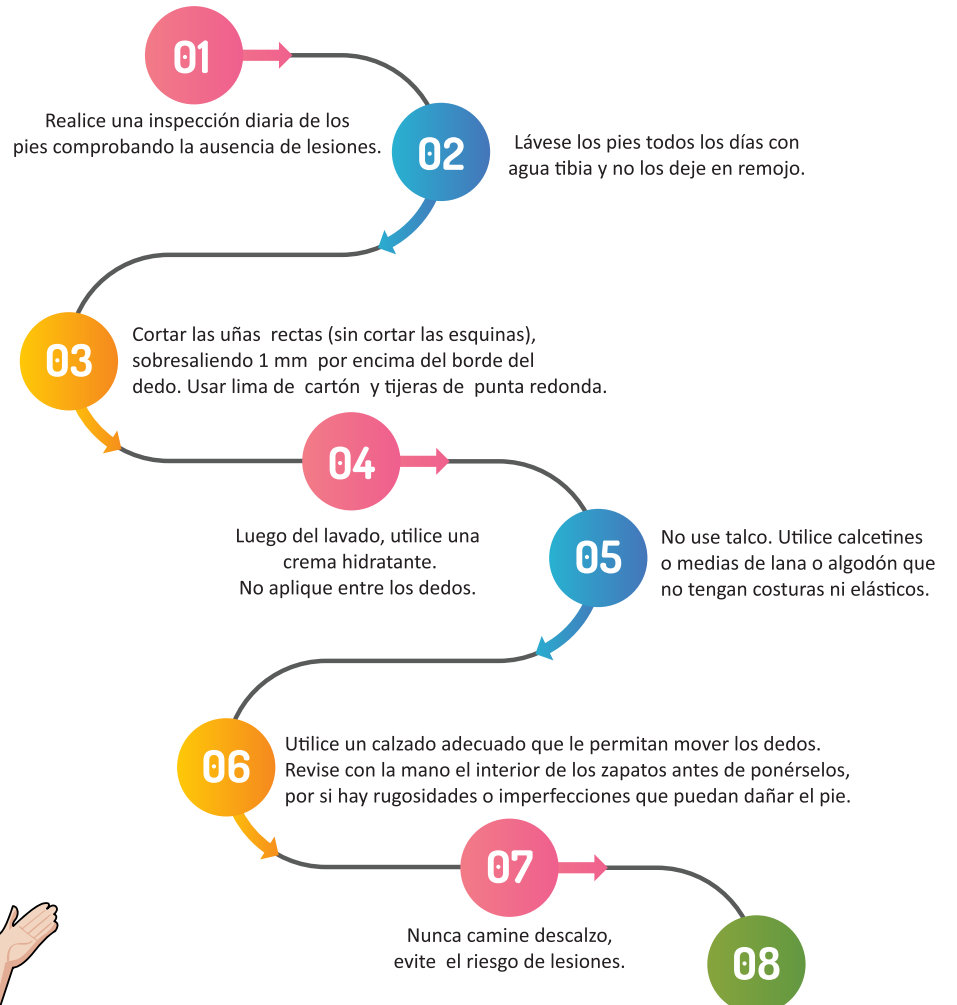
Realizar la toma y registro de glucometrias diarias. Esto servirá para seguimiento durante sus controles médicos.



# 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



Clínica del  
**Caribe**  
"Lo hacemos de corazón"