



*Ante cualquier duda o síntoma, consultá en el
centro asistencial público más cercano.
NO TE AUTOMEDIQUES.*

DIABETES

**Alimentación,
Hidratación
y Actividad
Física**

 @msaludtuc

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 www.msptucuman.gov.ar

 Salud Escucha 0800 4444 999



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN



ALIMENTACIÓN

Libre consumo:

Verduras de hoja verde, zapallito, tomate, coliflor, zanahoria, lácteos descremados, infusiones, jugos para preparar sin azúcar. Contienen bajo contenido en hidratos de carbono.

Tené moderación con:

Carnes en general, frutas, papa, batata, choclo, arroz, fideos, masas de tarta y empanadas, pan, barra de cereal, cereales integrales, huevo, quesos descremados, semillas y frutos secos. Contienen una importante cantidad de hidratos de carbono o grasas.

Evitá:

Azúcar, tortas, facturas, tortillas, mermeladas, dulces, helados, golosinas, jugos exprimidos, gaseosas, manteca, cortes de carnes grasas, frituras, lácteos enteros y aderezos. Contienen un alto contenido en azúcares y grasas.



HIDRATACIÓN

El agua es lo más indicado para beber porque no aumenta la glucemia. Se puede agregar unas gotas de limón al vaso de agua.



ACTIVIDAD FÍSICA

Recomendaciones:

- » Hacete un control médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- » Hacete un control de glucemia capilar antes de comenzar la rutina diaria (si la glucemia es mayor de 250 mg/dl, posponé la actividad).
- » Usá calzado adecuado.
- » Revisá tus pies al concluir la rutina.
- » Hidratate y no realicés actividad física en los horarios de calor extremo. Usá agua para hidratarte.
- » Llevá siempre caramelos o bebidas azucaradas para usar en caso de disminución de la glucemia (hipoglucemia).
- » Conocé la intensidad del ejercicio que podés realizar (consultá a tu profesional).
- » Conocé los síntomas de hipoglucemia (consultá a tu médico).