

# Consejos para un feliz verano

**LLEGA EL VERANO. TOCA ADAPTAR  
LA ALIMENTACIÓN, CUIDAR LA HIDRATACIÓN  
Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA  
CON TODAS LAS GARANTÍAS.**

## El verano es para refrescarse

**A**guas de frutas naturales sin azúcar, brochetas de frutas y hierbas, té helados, gelatinas de fruta sin azúcar, ensaladas frescas con frutos secos, batidos naturales sin azúcar, sopas frías... son muchas las opciones saludables que existen para hidratarse sin que afecte a la diabetes. Recordad que un nivel de hidratación adecuado es indispensable para las células del organismo y evitar el golpe de calor.

## Ejercicio: cómo evitar el calor intenso

Con la llegada del calor intenso, cuesta más realizar ejercicio físico al aire libre. Para no abandonar vuestra actividad, realizar ejercicios en cualquier lugar, estéis en casa o de vacaciones. Para ello, podéis consultar la página web [Diabetesalacarta.org](http://Diabetesalacarta.org).

El ejercicio de fuerza muscular. ¿Cómo hacerlo?

<http://diabetesalacarta.org/ejercicio-fisico-en-la-diabetes/el-ejercicio-de-fuerza-muscular-como-hacerlo/>

'Mantel' para hacer ejercicios en casa:

[http://diabetesalacarta.org/wp-content/uploads/2015/06/Exercici-A\\_baixa.pdf](http://diabetesalacarta.org/wp-content/uploads/2015/06/Exercici-A_baixa.pdf)

Recordad también la importancia de manteneros bien hidratados y de seleccionar siempre el agua como bebida principal. Por supuesto, debéis evitar el ejercicio si hace calor y hay mucha humedad. En verano, es bueno hacer actividad física temprano por la mañana, o ya avanzada la tarde. Y muy importante: usad ropa cómoda y ligera y una gorra o sombrero para protegeros del sol.



## Platos estivales

El verano nos trae muchas frutas y verduras buenisimas como las cerezas, los albaricoques y los espárragos, entre otros. Podéis aprovecharlas para preparar variadas y frescas ensaladas, por ejemplo una ensalada de lechuga, tomates, espárragos y melocotón. Recordad la importancia de consumir fruta y verdura a diario por su alto valor nutritivo. Podéis revisar el *mantel de la fruta* para controlar la cantidad de hidratos que contienen.

Mantel de la fruta:

[http://diabetesalacarta.org/wp-content/uploads/2016/12/Mantel\\_fruta.pdf](http://diabetesalacarta.org/wp-content/uploads/2016/12/Mantel_fruta.pdf)

**Recordad que un nivel de hidratación adecuado es indispensable para las células del organismo y evitar un golpe de calor**