

EN DIABETES SI PIERDES, GANAS



LA PÉRDIDA DE PESO EN PACIENTES DIABÉTICOS TIPO 2 FAVORECE EL CONTROL DE LA ENFERMEDAD, Y DESDE ASTRAZENECA QUEREMOS AYUDARLES A LOGRARLO PONIENDO A SU DISPOSICIÓN ALGUNOS SENCILLOS CONSEJOS EN: www.astrazeneca.es/en-diabetes-si-pierdes-ganas

HÁBITOS TAN SENCILLOS COMO PLANIFICAR EL MENÚ DIARIO Y REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

PUEDEN INCIDIR EN LA CALIDAD DE VIDA Y EN LA PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES A LARGO PLAZO



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y NUTRICIONALES

-  Tome **pescado y/o marisco** al menos **2-3 veces por semana**.
-  Consuma **leche y lácteos desnatados**.
-  **Disminuya** el consumo de **carnes rojas y embutidos**.



TRUCOS PARA COMER FUERA DE CASA

-  Cambie la guarnición de **patatas fritas por ensalada**.
-  Tome **la misma cantidad de comida que en casa**. Si la ración es grande, compártala.
-  **Evite los fritos y los empanados**. Contiene gran cantidad de grasa y calorías.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

-  Diseñe un **plan de ejercicio con objetivos realistas** y concretos.
-  Comience con **5-10 minutos al día y vaya aumentando** hasta llegar a los 30.
-  **Hidrátese**: beba una cantidad suficiente de agua antes, durante y después del ejercicio.