



# PRE-DIABETES

Si tiene prediabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La prediabetes se desarrolla debido a una dieta desequilibrada alta en azúcar y carbohidratos refinados, baja en fibra y alimentos densos en nutrientes, y falta de ejercicio. Hacer cambios para mantener un nivel estable de azúcar en la sangre no solo lo ayudará a prevenir la diabetes, sino que también ayudará a mantener la energía y el estado de ánimo estables, mejorará la composición corporal y la salud en general

## Pre-Diabetes:

**HbA1c** (azúcar en la sangre en los últimos 3 meses) **5.7-6.4%** or **Glucosa en Ayuno** mas que **100**.

## Azúcar en la Sangre Saludable:

**HbA1c** menos que **5.6%** or **Glucosa en Ayuno 70-99**.

## EVITAR /REDUCIR

- **Carbohidratos de alto índice glucémico (aumentan el azúcar en la sangre rápidamente y son bajos en fibra):**
  - Bebidas azucaradas: gaseosas, Gatorade, jugos de frutas, aguas frescas, café+azúcar o crema. bebidas energizantes, pan blanco, tortillas, pasteles, dulces, galletas saladas, cereal, yogur endulzado, avena, salsas
- **Alimentos altamente procesados (ingredientes artificiales y azúcares ocultos):**
  - bebidas, alimentos y edulcorantes dietéticos o sin azúcar (Splenda), comida rápida, comidas congeladas, sustitutos de comidas, papas fritas y refrigerios
- **Saltarse comidas y picotear** (en lugar de comer comidas balanceadas)
- **Estilo de vida sedentario** (sentado la mayor parte del día)

## ALIMENTOS TERAPEUTICOS

- **Coma 3 comidas balanceadas y 1-2 snacks al día.** proteína + carbohidratos con fibra + grasa saludable
- **Carbohidratos de bajo índice glucémico (aumenta lentamente el azúcar en la sangre y es rico en fibra). Coma 2-3 tazas al día:** verduras sin almidón como verduras y brócoli
- **Carbohidratos de índice glucémico medio (aumenta más el azúcar en la sangre; apéguese a un puñado por comida):** fruta, arroz, avena, patata, pasta y pan integrales, maíz, quinua, frijoles
- **Siempre combine carbohidratos con almidón con proteínas.** Proteínas: huevos, pollo, pescado, yogur griego, queso, frijoles y lentejas, tofu, nueces, semillas
- **Come un desayuno balanceado como:**
  - huevos + espinacas + pan integral + aguacate
  - yogur natural+fruta+nueces y semillas
  - batido: bayas+proteínas+verduras+semillas

## HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA



Mueve tu cuerpo al menos 30 minutos al día. Camine, levante pesas, yoga, o baile.



Lea la lista de ingredientes en los alimentos envasados para evitar los ingredientes poco saludables



Duerma de 7 -9 horas, practique la respiración profunda, la meditación u otras actividades que le ayuden a controlar el estrés.



Concéntrese en comer una dieta llena de plantas coloridas y alimentos integrales.