

CELEBRAR LAS FIESTAS CON DIABETES

Las fiestas suelen suponer una ruptura con la rutina diaria para tomarse tiempo libre, descansar, relajarse o disfrutar con la familia y los amigos. Las comidas especiales, los viajes y las fiestas típicas de estas fechas pueden hacer que controlar la diabetes sea más difícil.

¡No se estrese! Siga estos 10 consejos para ayudarlo a mantenerse por el buen camino:

- **Planee por adelantado y esté preparado:** piense en los posibles desafíos que deberá enfrentar durante las festividades y tenga un plan para prevenirlos o solucionarlos.
- **Coma antes de la fiesta:** comer o tomar un bocadillo antes de la fiesta puede ayudar a reducir su apetito y mejorar el control de la glucosa. ¡No omita comidas para ahorrar calorías y poder resarcirse!
- **Controle el tamaño de las porciones:** reserve la mitad de su plato para los verduras sin almidón, y limite los alimentos con almidón a $\frac{1}{4}$ del plato. ¡Pida dividir o compartir su plato con alguien!
- **Manténgase activo:** asegúrese de incluir entre 30 y 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de esa semana. Haga que sea divertido e incluya a su familia; vayan al parque o a dar un paseo juntos.
- **Manténgase hidratado:** beba más agua, evite las bebidas azucaradas y, si es mayor de edad, limite el consumo de alcohol.
- **Prepare una versión saludable de su comida festiva preferida:** ofrézcase a llevar un plato, el postre o un aperitivo a la próxima fiesta en esas fechas.
- **Elija con cabeza:** opte por las frutas como postre, las verduras como aperitivo, y los granos integrales como almidón.
- **Escuche a su cuerpo:** siéntese a comer, mastique los alimentos despacio, deje de comer cuando esté lleno, no repita si no tiene hambre y llévese a casa lo que sobre.
- **Mantenga su rutina normal:** las festividades pueden traer momentos de caos y ajetreo, pero mantener su rutina diaria lo más posible puede mejorar el control de la glucosa.
- **Descanse y lávese las manos:** recuerde que todas las reuniones y actividades aumentan el riesgo de contraer un resfrío o la gripe. ¡Descanse mucho, lávese las manos con frecuencia y siga los consejos mencionados para tener unas fiestas exitosas y saludables!