

# DIABETES Y DIETA: *PLANIFICACIÓN PARA LAS FIESTAS*

## RECOMENDACIONES

---

- » **Controle los niveles de azúcar en sangre a lo largo del día** para asegurarse de que se encuentra dentro de su rango objetivo
- » Antes de salir de casa, **coma una comida o un refrigerio pequeño y equilibrado** para que no tenga tanto apetito cuando llegue y sienta la tentación de comer demasiado
- » **Haga su rutina de ejercicio regular** el día de la fiesta
- » Equilibre su ingesta de alimentos e intente **seguir el Método del plato para la diabetes** en la fiesta:
  - » Elija verduras y frutas primero
  - » Solo tome pequeñas cantidades de salsas (pueden contener azúcar/carbohidratos ocultos)
  - » Evite o simplemente tome pequeñas cantidades de cremas, salsas y mantequilla
- » **Limite los dulces y postres**
- » **Evite merodear o “picotear” en la mesa del buffet** o entre comidas
- » **Beba un vaso grande de agua** para mantenerse hidratado
- » **Si está bebiendo alcohol, hágalo con moderación** e ingiera alimentos. Límite de una (1) porción por día para mujeres y dos (2) porciones por día para hombres

