



DIABETES

CONSEJOS PARA EL PACIENTE PARA UNA VIDA SALUDABLE

Muchas personas con insuficiencia renal tienen diabetes tipo 2. La diabetes hace que los niveles de azúcar en sangre aumenten más de lo normal y puede dañar sus órganos. Usted tiene un papel importante en el control de la diabetes al controlar sus niveles de azúcar en la sangre, llevar una dieta saludable y hacer ejercicio.



CONSEJOS DIETÉTICOS

- Coma una comida o un refrigerio cada 3 a 4 horas para evitar que los niveles de azúcar en la sangre suban o bajen demasiado.
- Recuerde, ¡mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control también ayudará a controlar la sed!
- Agregue frutas y verduras a su dieta.
- Para reducir la cantidad de azúcar que consume, pruebe golosinas sin azúcar.
- Hable con su dietista para crear un plan de alimentación solo para usted.



CONSEJOS DE MEDICAMENTOS

- Controle su nivel de azúcar en la sangre según lo prescrito por su médico.
- Hable con su médico sobre qué medicamentos son mejores para usted.
- Tome su medicamento según lo prescrito por su médico.

EJERCICIO

Debe mantener un peso saludable con ejercicio y dieta. Estar activo puede hacer que se sienta mejor y es bueno para su salud. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, hable con su médico para saber qué es lo mejor para usted.

ENSALADA DE PEPINO FRESCA Y CRUJIENTE

<https://www.freseniuskidneycare.com>

Rinde 2 porciones
(tamaño de la porción 1/2 taza)

Ingredientes:

- 2 tazas de pepino (pelado y cortado en rodajas de 1/4 de pulgada)
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada César o italiano sin sal
- Pimienta negra recién molida al gusto

Direcciones:

- En un tazón mediano con tapa, combine el pepino y el aderezo para ensaladas.
- Cubra con la tapa, agite para cubrir los ingredientes.
- Espolvoree con pimienta negra molida.
- Refrigere. Se recomienda servir frío.



ENSALADA DE POLLO COOL 'N' CRUNCHY

www.davita.com

Rinde 6 porciones
(tamaño de la porción 1/2 taza)

Ingredientes:

- 2 tazas de pollo cocido
- 1 huevo duro grande
- 2 cucharadas de cebolla
- 1/4 taza de apio
- 1/4 taza de mayonesa reducida en grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra

Direcciones:

- Corte el pollo en dados o desmenuce. Picar el huevo, la cebolla y el apio.
- Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y revuelva.
- Cubra y enfríe durante la noche o al menos 2 horas antes de servir.

Nutrientes por porción: Calorías 127; Proteína 16 g; Carbohidratos 2 g; Grasa 6 g; Colesterol 75 mg; 95 mg de sodio; Potasio 136 mg; Fósforo 122 mg; Calcio 14 mg; Fibra 0,2g.