

## + ACTIVATE

### CARDIO

- Correr bicicleta al aire libre o usar una bicicleta estacionaria
- Bailar
- Hacer ejercicio aeróbico de bajo impacto
- Nadar o hacer ejercicio aeróbico en agua
- Jugar tenis
- Subir escaleras
- Trotar/correr
- Hacer jardinería de forma moderada

### PESAS

Todos esos ejercicios pueden ser acompañados con pesas de manos de 2 a 3 libras.

# + Alimentación balanceada para vivir bien con Diabetes\*

Quando hablamos de diabetes y de alimentación, no hay porque cohibirse de consumir ciertos alimentos, lo importante es estar consciente de los que comes.

Comienza por aprender a reconocer los carbohidratos. Al conocer lo que consumes puedes controlar los niveles de azúcar en tu cuerpo, controlando la cantidad de ingesta que comes. Debes concientizar el tamaño y cantidad de las porciones que injieres.

Un profesional de la salud como un nutricionista está capacitado para diseñarte un plan nutricional adecuado a tu condición de salud. Desarrolla un patrón de alimentación que se amolde a tu estilo de vida, pero que también cubra tus necesidades de salud. Complementa tu alimentación con ejercicios o caminatas en el parque de forma regular. Incluye en tu alimentación frutas y vegetales frescos.

## + QUE ES LA DIABETES

Hasta un 95 por ciento de las personas con diabetes es diagnosticado tipo 2.

Anteriormente se le conocía como diabetes de aparición en adultos o no insulina dependiente, está enfermedad está en aumento a un ritmo alarmante debido a la alta incidencia de obesidad.

### Batida de melón cantaloupe 1 ración



## + RECETA SALUDABLE

### INGREDIENTES

- 1/2 guineo (banano)
- 2 tazas de melón cantaloupe maduro picado
- 1/2 taza de yogur natural (sin sabor) sin grasa o bajo en grasa
- 2 cucharadas de leche en polvo sin grasa
- 1 1/2 cucharada de jugo de china (naranja) congelado concentrado
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

### PROCEDIMIENTOS

1. Coloque el guineo (banano) sin pelar en el congelador durante la noche (o guarde hasta por espacio de 3 meses).
2. Retire el guineo (banano) del congelador y déjelo reposar hasta que la cáscara se comience a ablandar, unos 2 minutos. Retire la cáscara con un cuchillo de cocina. (No se preocupe si queda un poco de fibra.) Corte el guineo en trozos. Incorpore a una licuadora o procesador de alimentos junto con el melón, el yogur, la leche, el jugo de china y la vainilla. Mezcle hasta que quede cremosa.

### Nutrición por porción

364 calorías; 3g de grasa (2g saturada, 0g monosaturada) 9mg de colesterol; 75g de hidratos de carbono; 0g de azúcares añadidos, 59g de azúcares les; 14g de proteína 6g de fibra; 187mg de sodio; 1869mg de potasio.

