

14 de Noviembre

Día Mundial contra la Diabetes



Una enfermedad dulce... que puede amargar tu calidad de vida



La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Existen distintos tipos y cada uno requiere cuidados específicos.

DIABETES TIPO 1

Se presenta cuando el páncreas pierde su capacidad de producir insulina.



Control:

- ✓ Dieta saludable
- ✓ Ejercicio regular
- ✓ Tratamiento con insulina

DIABETES TIPO 2

El páncreas produce insulina, pero en cantidad insuficiente o las células no responden correctamente a ella.



Control:

- ✓ Medicamentos hipoglucemiantes
- ✓ Alimentación balanceada
- ✓ Actividad física constante

Factores de riesgo:

Sobrepeso, malos hábitos alimenticios y edad mayor a 40 años.

DIABETES GESTACIONAL

Aparece durante el embarazo (a partir de la semana 24). Se debe a que ciertas hormonas impiden la correcta acción de la insulina.



Control:

- ✓ Seguimiento médico y nutricional constante.

Posibles riesgos:

Defectos congénitos, hipoglucemia o complicaciones respiratorias en el bebé.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL CUIDADO Y PREVENCIÓN



- 1 Acudir periódicamente** al especialista
- 2 Mantener** un peso saludable
- 3 Controlar** los niveles de glucosa en sangre
- 4 Seguir adecuadamente** los tratamientos médicos
- 5 Realizar** chequeos frecuentes para prevenir complicaciones

HÁBITOS SALUDABLES QUE MARCAN LA DIFERENCIA



Comer de forma fraccionada
(mínimo 5 veces al día)



Evitar el consumo de
azúcares refinados



Aumentar la
ingesta de fibra



No salir de casa
sin desayunar



Realizar actividad física de
manera regular



RECUERDA:

Cuidar tu alimentación no es solo
para quienes padecen una enfermedad,
es una forma de cuidar tu vida todos los días!



Sabías que
EL AZÚCAR REFINADA
puede afectar tu salud?

CONSUMIR DEMASIADA AZÚCAR PUEDE CAUSAR:

1
**PROBLEMAS
DENTALES**



2
**MALESTARES
ESTOMACALES**



3
**Y EN LA EDAD ADULTA...
¡RIESGO DE DIABETES!**



RECUERDA:

El azúcar no es un superhéroe...
¡Las frutas y verduras sí lo son!

¡Dale poder a tu cuerpo
con alimentos reales!
**Cuida tu salud desde hoy,
elige mejor, vive mejor.**



Menos azúcar = Más calidad de vida



El exceso de azúcar puede parecer inofensivo, **pero con el tiempo puede causar grandes problemas:**



**Daños en
tus dientes**



**Afecta tu corazón
y tu energía**



**Provoca cansancio,
cambios de humor
y aumento de peso**

TU CUERPO TE LO AGRADECERÁ SI ELIGES MEJOR:



Prefiere frutas frescas en lugar
de dulces procesados



Toma agua en lugar de
gaseosas o jugos azucarados



Come snacks naturales
como frutos secos o yogur

Recuerda:

Cuida tu sonrisa y tu corazón,
elige alimentos sanos...
¡con mucha emoción!





Hanaska
Catering

¡Dile NO Y SÍ A LO NATURAL!

¿Sabías que el consumo excesivo de azúcar refinada **puede afectar tu energía, tus dientes y hasta tu concentración en clase?** 😊

El azúcar puede darte un impulso rápido, pero **enseguida te deja sin fuerzas**. En cambio, **las frutas te dan energía real y duradera**, además de vitaminas, fibra y agua que tu cuerpo necesita todos los días.



Elige opciones naturales:



Cambia los dulces
por frutas frescas
o deshidratadas



Prefiere jugos
naturales sin
azúcar añadida



Incluye ensaladas
de frutas coloridas
en tu lonchera

Recuerda:

¡Cuidarte no es dejar de disfrutar,
es aprender a elegir lo que te hace bien! 🌈



El azúcar **no es magia...**

la verdadera energía viene

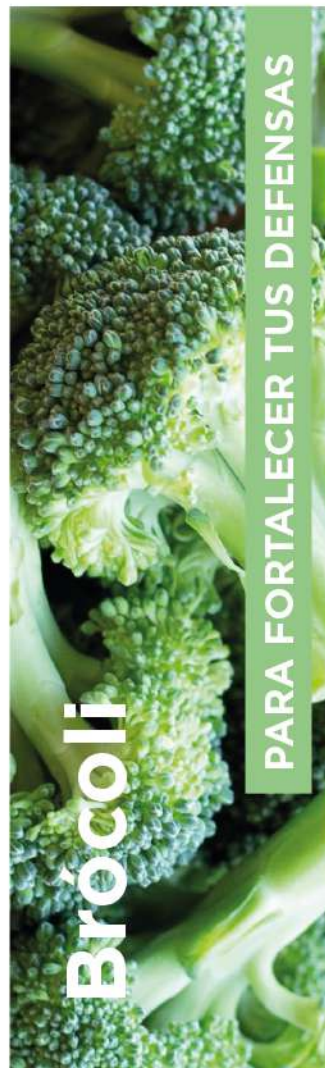
de las frutas y verduras.

El azúcar refinada solo te da energía por un momento, pero luego te deja cansado y con más hambre.



En cambio, **las frutas y verduras te dan vitaminas, fibra y nutrientes naturales** que ayudan a tu cuerpo y a tu mente a rendir mejor.

HAZ DEL COLOR TU FUENTE DE ENERGÍA:



Llena tu plato de colores naturales y verás cómo cambia tu energía.