

# 5 Consejos para Controlar la Prediabetes

**Prediabetes** es una condición donde el cuerpo se vuelve resistente a la hormona insulina y no controla el azúcar en la sangre muy bien. Con el tiempo, esto puede conducir a graves problemas de salud. Alrededor de uno de cada tres adultos en los EE. UU. Tiene prediabetes, y la mayoría (90%) de ellos no saben que lo tienen. Sin hacer cambios de estilo de vida para mejorar su salud, entre 15 - 30% de los que tienen prediabetes desarrollarán diabetes tipo 2 dentro de 5 años. ¡Una dieta saludable y ejercicio diario pueden ayudarle a prevenir la diabetes!

Nivel de Hemoglobina A1c (nivel de azúcar en la sangre)	
< 5.7%	Normal
<b>5.7 - 6.4%</b>	<b>Pre-diabetes</b>
6.5% o mas	Diabetes

## Coma menos calorías y haga mas ejercicio

Un estudio importante encontró que la modificación del estilo de vida – incluyendo perder el 7% del peso corporal, hacer ejercicio 150 minutos cada semana y realizar cambios en la dieta fue dos veces mas eficaz (58%) que la medicina (metformina, 31%) para prevenir la diabetes, incluyendo:<sup>1</sup>

- elegir carbohidratos más saludables
- comer menos calorías/día
- ser más activo
- comer más verduras y frutas en comparación con otros alimentos
- beber mucha agua



## Coma granos enteros


Los granos enteros tienen alto contenido de fibra, lo que puede ralentizar la rapidez con que se eleva el azúcar en la sangre. Comer mas productos integrales, de grano entero, y productos de grano menos refinados puede reducir el riesgo de diabetes entre un 35 y un 38%, mientras que comer productos refinados puede aumentar este riesgo por un 31%.<sup>2,3</sup>

**Coma menos granos refinados:**  
Pasta  
Arroz Blanco  
Pan Blanco  
Donas/Pasteles

**Coma mas granos enteros:**  
Avena  
Arroz Integral  
Pan Integral  
Cereales de alta fibra

## Coma nueces en vez de carbohidratos refinados

Coma por lo menos 5 porciones de nueces cada semana—cacaahuates, almendras, nueces, o anacardos, o una cucharada de mantequilla de mani—puede reducir el riesgo de diabetes entre 35 y 38%, mientras que comer productor refinados puede aumentar este riesgo en un 27%!<sup>4</sup> Una porción de nueces (1 onza) es de 200 calorías.

1 onza de nueces = ¼ taza  = pequeño puño



## Beba Agua

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.<sup>3</sup> Incluso, un solo refresco/día puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes entre un 31 a 83%.<sup>5</sup> Los endulzantes artificiales también pueden elevar los niveles de azúcar en la sangre y deben evitarse.<sup>6,7</sup>

## Siga la dieta mediterránea

La dieta mediterránea—en particular, el aceite de oliva extra virgen y nueces—puede ser eficaz para reducir la aparición de la diabetes hasta en un 52%, en comparación con una dieta baja en grasas.<sup>8</sup> *Vea el folleto de la dieta mediterránea.*



## PLAN DE ACCION



¿Cual de los consejos va a intentar?  
Circúelos.



¿Cuándo empezara?  
\_\_\_\_\_



¿Que tan seguro esta usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?  
\_\_\_\_\_



Plan de Seguimiento  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### References:

<sup>1</sup> DPP study (landmark study). NEJM 2002; 346:393.

<sup>2</sup> Am J Clin Nutr. 2003;77(3):622-9.

<sup>3</sup> Am J Public Health 2000;90:1409-15.

<sup>4</sup> JAMA. 2002;288(20):2554-2560. Nurses Healthy Study.

<sup>5</sup> Physiol Behav. 2010 Apr 26;100(1):47-54 SSB Role.

<sup>6</sup> Nature 2014; 514,181-186.

<sup>7</sup> BMJ 2015;351:h3576. SR and metaanalysis, SSB.

<sup>8</sup> The Predi-Med study. Diabetes Care 2001; 34:14.

**Author:** W. Kohatsu, MD

**Contributors:** S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD

**Copy editor:** M. Hayes

**Designed by:** E. Jimenez

