

e a la
la **DIABETES**



HAZ EJERCICIO

EXTREMADURA

Todos...



PMEpS
Plan Marco de Educación para la Salud
de Extremadura 2007-2012

Frente a la
OBESIDAD y la **DIABETES**

COME SANO y **HAZ EJERCICIO**



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia

Frent

OBESIDAD y



COME SANO y

JUNTA DE EX

¿Qué es la Obesidad?

Es una enfermedad crónica de origen multicausal, que produce la acumulación excesiva de grasa corporal y un aumento del peso. La obesidad tiene un efecto negativo sobre la salud y el número de años a vivir. Produce múltiples problemas de salud, desde hipertensión arterial hasta diabetes tipo 2.

¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad metabólica cuya principal anomalía es el exceso de azúcar (glucosa) en sangre, que cursa con eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales. Si no se trata correctamente trae como consecuencia múltiples trastornos de salud (problemas oculares, incluso ceguera, problemas de riñón, de corazón, etc.).

Tipos de diabetes

- **Tipo 1**, consecuencia de la destrucción de las células que producen insulina en el páncreas, se da sobre todo en niños y jóvenes. La obesidad dificulta su control.
- **Tipo 2**, que también se denomina diabetes *mellitus* no insulino dependiente o diabetes *mellitus* del adulto, aunque cada vez es más frecuente a menor edad debido sobre todo a la obesidad infantil.

Ante cualquier duda, pide consejo a los profesionales de tu centro de salud.

Decálogo para una alimentación saludable

- 1 Cuanta mayor **variedad** de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada, sana, y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- 2 Los **cereales** (pan, pasta, arroz, etc.), excepto los cereales con gluten para las personas que padecen enfermedad celíaca, las **patatas** y las **legumbres** deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
- 3 Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo **reducirse el consumo de grasas saturadas e hidrogenadas**, para que representen menos de un 10% (sobre el total de calorías). Consulta la etiqueta del producto.
- 4 Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo **combinar proteínas de origen animal** (pescados, carnes) y vegetal (ej. legumbres).
- 5 Se **debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas** hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones (piezas) al día de estos alimentos.
- 6 **Limitar** el consumo de productos ricos en **azúcares simples**, como golosinas, dulces y refrescos.
- 7 **Reducir el consumo de sal**, de toda procedencia, a menos de 3 a 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
- 8 **Beber** entre uno y dos litros de agua al día.
- 9 **Nunca prescindir de un desayuno completo**, compuesto por lácteos, cereales (pan, cereales de desayuno ...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio o centro de trabajo.
- 10 **Involucrar a todos los miembros de la familia** en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia

Este proyecto es cofinanciado con cargo a los fondos para la cohesión territorial 2010 del Ministerio de Sanidad y Política Social que fueron aprobados en el CISNS de fecha 10.02.2010 como apoyo a la implementación a las Estrategias en Cardiopatía Isquémica, Cáncer y Diabetes, del SNS.

Lucha contra el sedentarismo



La televisión y los videojuegos son factores muy importantes que inciden en la aparición de la obesidad. **Evita que tus amigos, hijos o nietos vean más de dos horas la televisión** al día. Invítalos a salir y a caminar o pasear.

Haz algún tipo de **ejercicio físico durante al menos 30 minutos diarios**, todos los días de la semana.

Si es posible, **ve andando a tu trabajo**.

Procura **subir y bajar por las escaleras** en lugar de utilizar el ascensor.

Acompaña a tus hijos o nietos **andando hasta el colegio**.

A todas las edades es recomendable el ejercicio físico. Consulta con tu médico de familia cual te conviene más.