

Todos y todas...

a la
la **DIABETES**

Frente
OBESIDAD y



Frente a la
**Obesidad y la
Diabetes**

Come sano y
haz ejercicio



Ejercicio
Físico



Alimentación
Sana

UD

SAL

HAZ EJERCICIO

COME SANO y



¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad crónica de origen multicausal, que produce la acumulación excesiva de grasa corporal y un aumento de peso. La obesidad tiene un efecto negativo sobre la salud y sobre el número de años a vivir. Produce múltiples problemas de salud, entre otros:

- **Hipertensión arterial.**
- **Diabetes mellitus tipo 2.**
- **Cáncer.** Incrementa notablemente el riesgo de muchos tipos de cáncer.

¿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/as y jóvenes. La obesidad dificulta su control.

TIPO 2, o diabetes *mellitus* del adulto, muy relacionada con la obesidad. Cada vez es más frecuente en menores de 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



- 01** Cuanta mayor **calidad y variedad** de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada, sana, y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- 02** Los **cereales** (pan integral, pasta y arroz no muy hechos, 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.
- 03** Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo **reducirse el consumo de grasas saturadas e hidrogenadas (trans)**, para que representen menos de un 10% (sobre el total de calorías). Consulta la etiqueta del producto.
- 04** Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo **combinar proteínas de origen animal** (huevos, pescados, carnes) y **vegetal** (ej. legumbres).
- 05** 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.
- 06** Debe **evitarse el consumo de productos ricos en azúcares simples**, como golosinas, dulces y refrescos. Se evitarán los alimentos procesados, por el riesgo de contener azúcar añadido.
- 07** **Reducir el consumo de sal**, de toda procedencia, a menos de 3 a 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
- 08** **Beber**, al menos, entre uno y dos litros de **agua** al día.
- 09** **Nunca prescindir de un desayuno completo**, compuesto por lácteos, cereales (pan integral, cereales de desayuno pobres en azúcar...) 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. Comer en compañía para favorecer el aspecto más social de la alimentación.



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

Servicio Extremeño de Salud. Dirección General de Salud Pública.
Actualizado en septiembre 2019.

Este material se contextualiza dentro de las actividades de lucha frente a la Obesidad y del Plan de Juventud de Extremadura.

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/as, hijos/as o nietos/as, dediquen más de dos horas al día a dispositivos de pantalla (TV, ordenadores, teléfonos, etc.)**. 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. En niños/as y adolescentes, al menos 60 minutos al día.

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

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

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

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