



COMIENDO  
SANO  
VIVIENDO  
SANO

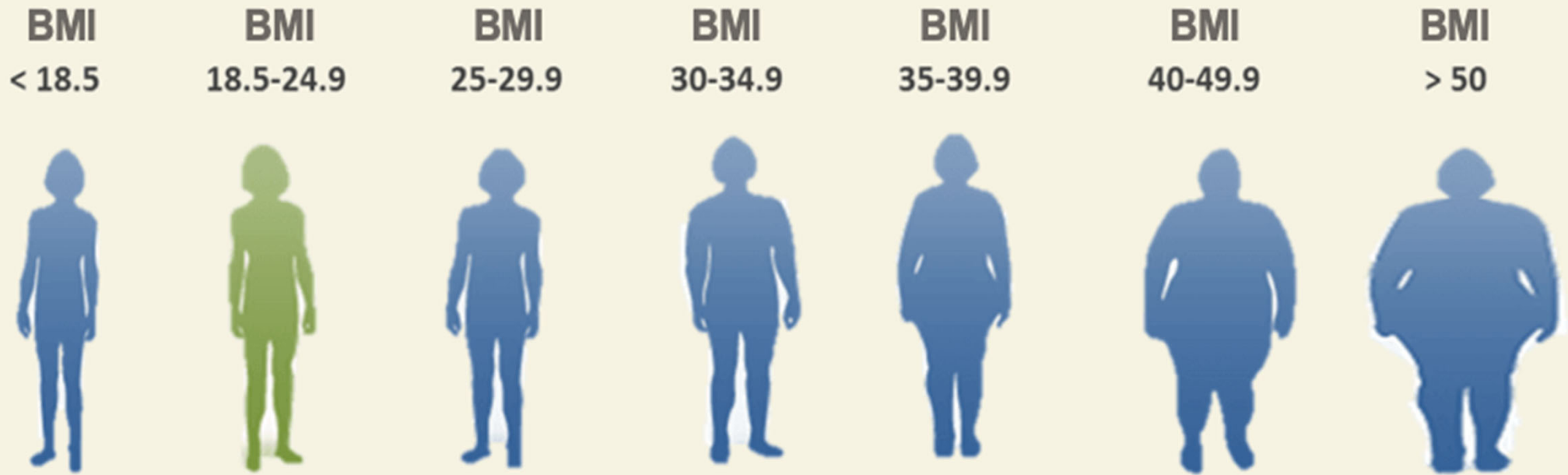
Video #3



**¡CUIDEMOS LO QUE COMEMOS!  
¡ES IMPORTANTE!**



**Comer sano es importante.**



IMC = Índice de masa corporal

# ¡Sabemos que es frustrante!

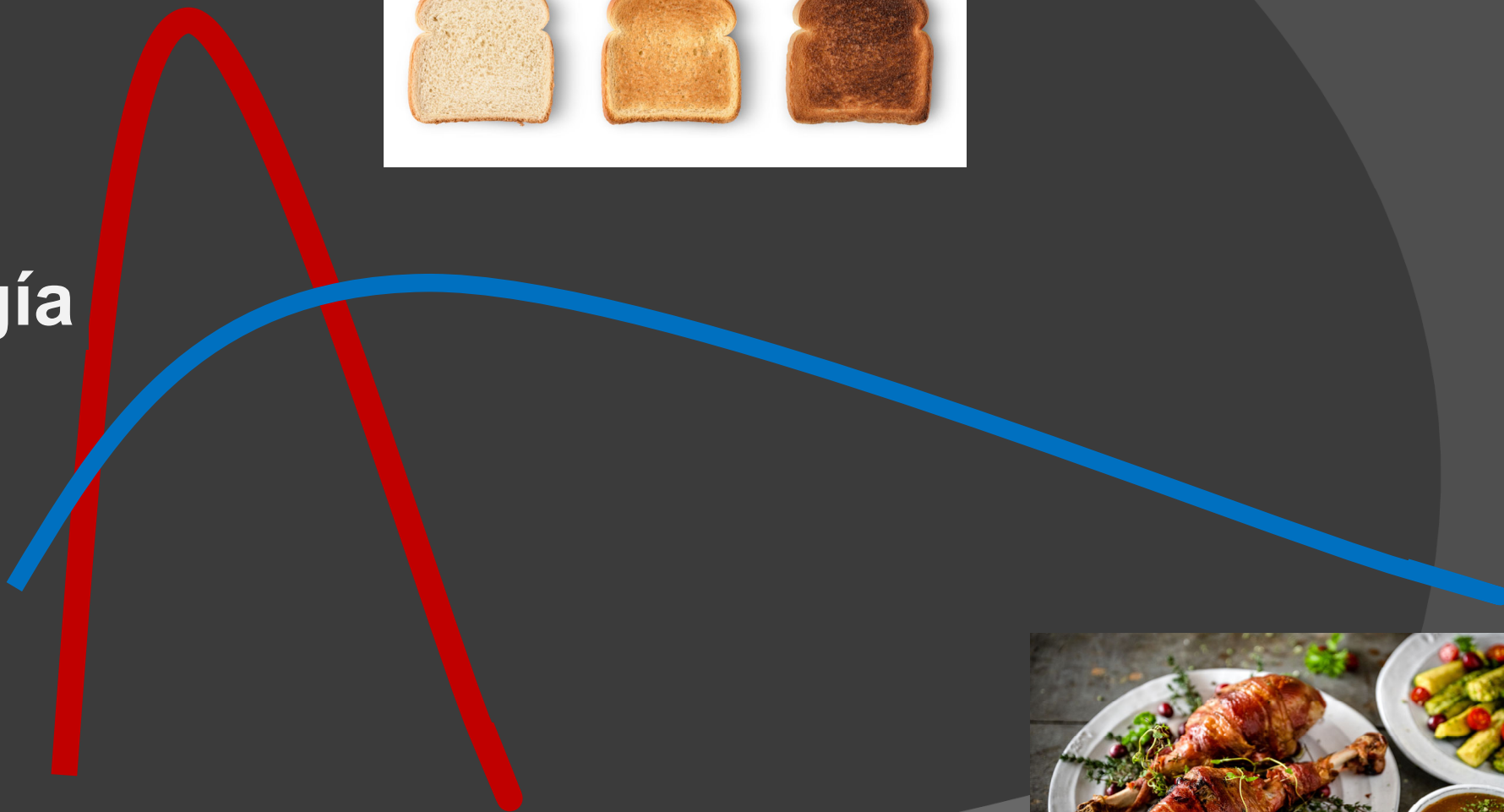
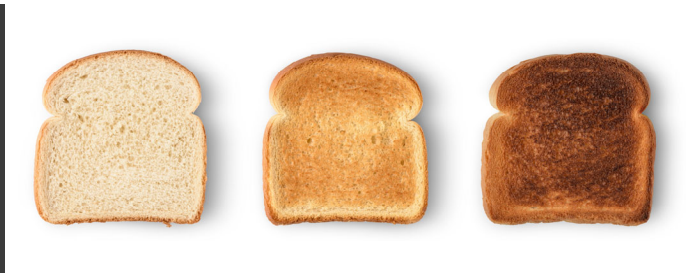
(pero no se desanimas)

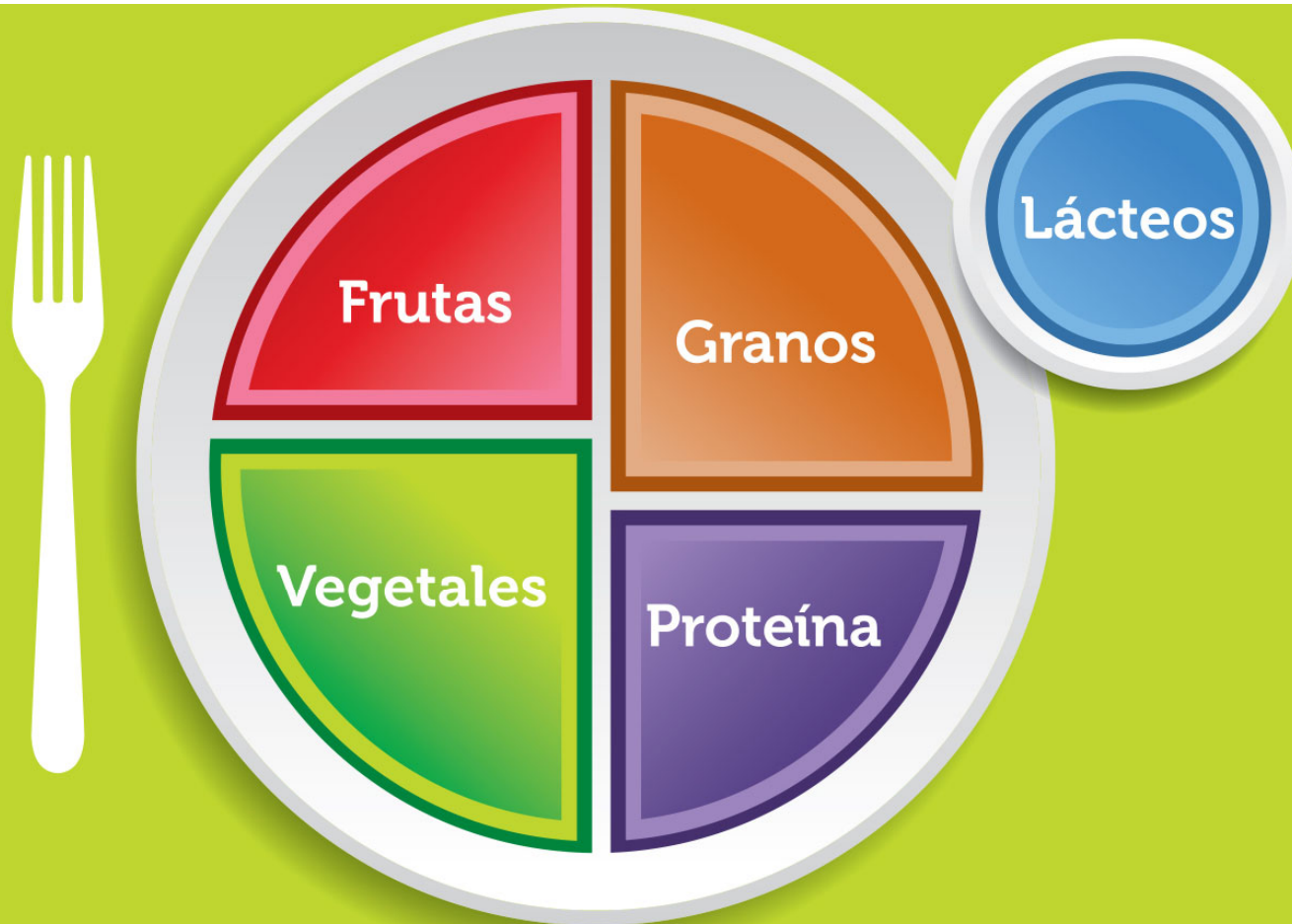




**Debemos ser realistas a la hora de evaluar lo que comemos.**

Energía



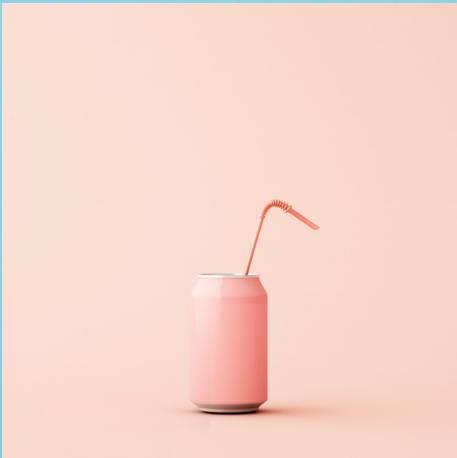


**MiPlato**  
Choose **MyPlate**.gov



**¿De qué color es su plato?**

¡Evite las tentaciones!



# Consejos para pequeñas comidas entre horas de comida regular



Lleve consigo aperitivos saludables cuando salga de casa.



Coma fruta, verdura o proteínas mientras cocina



Tenga alimentos saludables a la vista en casa



Camine después de las comidas



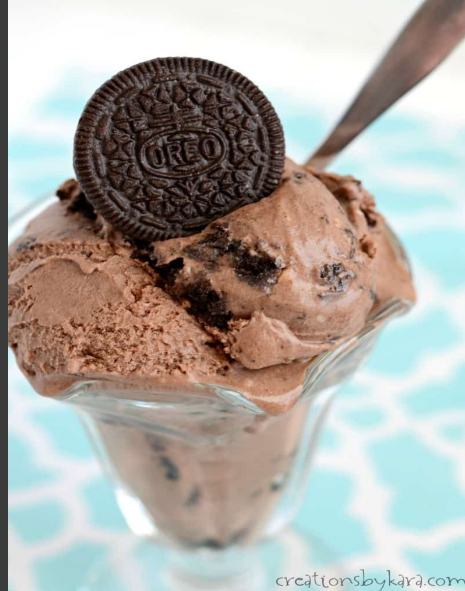
Coma hasta que te sientas satisfecho, no hasta que esté lleno

# Retos comunes a la hora de comer

Alimentos  
grasos



Dulces



Pan



Porciones



# Suplementos





**Establecer  
objetivos para  
el cambio**



¡Gracias por  
estar con  
nosotros!

---



## Referencias

- American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2024). 6. Glycemic Goals and Hypoglycemia: Standards of Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement\_1), S111-S125
- Geng, Y., & Qi, L. (2020). The Role of Nutrition in the Prevention and Intervention of Type 2 Diabetes. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 8, 575442
- Lean, M. E. J., et al. (2023). Embracing complexity: making sense of diet, nutrition, obesity and type 2 diabetes. *Diabetologia*, 66(7), 1153-1165.
- Hamman, R. F., et al. (2024). The Role of Obesity in Type 2 Diabetes Mellitus—An Overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(3), 1882.
- Cheng, R., et al. (2024). Managing Impending Nonsevere Hypoglycemia With Oral Carbohydrates in Type 1 Diabetes: The REVERSIBLE Trial. *Diabetes Care*, 47(3), 476-484.
- Carvalho, J. V., et al. (2023). Nutritional Strategies for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus: A Narrative Review. *Nutrients*, 15(24), 5096.