Esta es la época para celebrar con familiares y amigos, disfrutar de deliciosa comida, mucha comida! Las tentaciones están por todas partes y algunas veces el viajar interrumpe la rutina diaria. Con todas las celebraciones, en esta época se hace mas difícil mantener un horario para mantenerse activo, comer saludable y tomar los medicamentos a tiempo. Siga estos 5 pasos para que pueda monitorear su diabetes durante esta t emporada.

1. Mantenga un plan

- Coma, haga actividad física y tome sus medicamentos lo más cerca a su rutina diaria.
- Si está invitado a una fiesta, ofrezca brindar un platillo saludable.
- Si desea comer un plato navideño dulce, evite las harinas de la comida principal, como pan, papas y arroz.
- No se salte comidas por esperar para el banquete. Usted estará con mucha hambre al momento de comer y probablemente comerá de mas. Esto hará que su azúcar en la sangre se descontrole.
- Si cree que ha comido de mas, regrese al plan de comer saludable para la próxima cena.

2. Mantenga el control

- Sirva en un plato pequeño los alimentos que más le gusten.
- Empiece con vegetales para calmar el apetito.
- Coma despacio y saboreé los alimentos. Dele al cerebro tiempo para mandar la señal de que está lleno.
- Evite o limite el consumo de alcohol. Si decide tomar licor, hágalo con comida. Alcohol puede bajar el azúcar en la sangre y afectar los medicamentos de la diabetes.
- Monitoree con más frecuencia el azúcar en la sangre y hable con su médico si los niveles de azúcar en la sangre no están normal.

3. Sirva su comida favorita

Usted puede tener algunos de sus platillos favoritos, tan solo limite la porción de este platillo y las veces que lo come. Elija alimentos que realmente le gusten y que solo puede comer durante esta época de Navidad, como los buñuelos de la tía Isabel.

4. Este activo físicamente

Es fácil que durante las celebraciones de Navidad y Año Nuevo pongamos el hacer actividad física en el último lugar. Pero hacer actividad física es siempre bueno. Salga a caminar con familiares o amigos durante las celebraciones. Estar activo también reduce el estrés durante la época más estresante del año.

5. Duerma lo suficiente

- Si sale más seguido o está despierto hasta tarde durante las celebraciones, probablemente está teniendo menos horas de sueño. La perdida de sueño hace que sea mas difícil controlar el azúcar en la sangre. Cuando se priva de horas de sueño se tiende a comer más, tentativamente comidas con alto contenido de grasa y azúcar. Intente dormir 7 a 8 horas diarias.

Sobre todo, recuerde que la Navidad es una época para celebrar y conectarse con personas que le importan. Enfóquese mas en pasar un tiempo agradable y no mucho en la comida. Para más información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola al 515-323-5227.