



Objetivos de la intervención

El objetivo es hacer cambios pequeños y graduales en su estilo de vida; la comida y el ejercicio físico. En este gráfico se muestran los factores que contribuyen a la diabetes, en los que por lo tanto nos centraremos.

En la primera columna (en verde) se muestran los factores o las cosas que os pueden ayudar en la diabetes y en la prevención de las complicaciones, y por lo tanto podéis incrementar. La columna del medio (en amarillo) contiene los factores que son neutrales o ligeramente positivos. Así pues, son permitidos pero recordad: con moderación. La columna derecha (en rojo) contiene las cosas que pueden aumentar el riesgo de diabetes y sus complicaciones, así que tratad de disminuirlas. Aun así, no hace falta tampoco prohibirlas!

Recordad que cambio de estilo de vida significa cambio de comportamiento – nuevo aprendizaje y abandono de antiguos hábitos!

Positivo para la prevención de la diabetes – Aumentar .	Neutro para la prevención de la diabetes – Mantenerlo con moderación.	Negativo para la prevención de la diabetes – Disminuir, que no prohibir.
<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida y actividad - El ejercicio físico - Fruta y Verdura - Legumbres -Nueces - Aceite de oliva virgen extra o aceite de colza - Grano entero en lugar de blanco - Pez y marisco - Aves - Lácteos bajos en grasas (en lugar de los enteros) 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades sedentarias interrumpidas (mejor que las no interrumpidas) - Peso - Carne roja fresca - Pasta, arroz integral, patatas - Otros óleos vegetales y margarinas suaves - Alcohol - Café y té 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades sedentarias ininterrumpidas como ver la TV, el ordenador, etc. - Comidas y bebidas azucaradas , postres, refrescos y zumos de fruta - Grano refinado como el pan blanco l el arroz - Productos cárnicos como el beicon, las salchichas... - Patatas fritas, pastas saladas y comer rápido - Mantequilla, otras grasas saturadas o parcialmente hidrogenadas