



Aprendizaje conjunto

Revise sus riesgos. Proteja su salud.

iSu salud debe ser una prioridad ahora!



¿Sabía usted que uno de cada tres estadounidenses tiene riesgo de tener diabetes?

¿Se ha sometido a una evaluación para detectar diabetes tipo 2 en los últimos 12 meses?

Diabetes se refiere a cuando el azúcar en la sangre, también llamada glucemia, es muy alta.

Usted está en riesgo de tener diabetes tipo 2 en los siguientes casos:

- Si tiene sobrepeso.
- Si le han dicho que tiene azúcar en la sangre o diabetes gestacional (GDM, Gestational Diabetes Mellitus) durante el embarazo o si el bebé pesa más de 9 libras.
- Si tiene antecedentes familiares de diabetes.
- Si tiene prediabetes o un nivel de azúcar en la sangre superior al promedio.

Si respondió sí a una o más de las afirmaciones anteriores, usted y su hijo están en riesgo de tener diabetes tipo 2.

Debido a que su nivel de azúcar era superior a lo normal durante el embarazo, usted y su hijo tienen entre un 50 % y un 70 % de posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en su vida. El seguimiento con su proveedor de cuidados de salud es importante para que se someta a los exámenes de detección de diabetes tipo 2.

Además de someterse a exámenes para detectar la diabetes tipo 2, hay tres cosas que puede hacer para disminuir la posibilidad de tener diabetes tipo 2:

- Aumentar la actividad física.
- Comer alimentos nutritivos.
- Controlar el aumento de peso.

Este conjunto de herramientas le proporcionará sugerencias para que usted y su hijo controlen los niveles de azúcar en la sangre después del embarazo.

¡Su salud debe ser una prioridad ahora!

Es importante saber si está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Si está en riesgo, hable con el proveedor de cuidados de salud sobre someterse a los exámenes de detección. Si se somete a los exámenes de detección, el proveedor de cuidados de salud analizará el nivel de glucosa en la sangre para saber si es normal, se presenta prediabetes o si tiene diabetes.

¿Cuándo debería realizarme los análisis de azúcar en la sangre?

	¿Cuándo debería realizarse los exámenes?
Riesgo de desarrollar diabetes	Cada 3 años
Prediabetes	Todos los años
Diabetes	Cada 6 meses
Diabetes mellitus gestacional (GDM)	4 a 12 semanas después del parto.

Si tuvo GDM y nunca se sometió a los exámenes para detectar diabetes tipo 2, llame al proveedor de cuidados de salud y pregúntele cómo puede someterse a los exámenes de detección.

Como recordatorio, a continuación encontrará algunos términos clave relacionados con el nivel alto de azúcar en la sangre.

¿Qué es la diabetes mellitus gestacional (GDM)?

La GDM es un tipo de diabetes que se desarrolla únicamente durante el embarazo. Hay riesgos de salud a largo plazo que pueden comenzar o continuar después del parto, como desarrollar diabetes tipo 2.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes se presenta cuando el azúcar en la sangre es más alta de lo normal, pero no lo suficientemente alta para ser diabetes. Usted y su hijo deberían hablar con el médico para crear un plan para disminuir el riesgo de tener diabetes tipo 2.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Si tiene diabetes tipo 2, su organismo no usa la insulina de forma adecuada. La insulina es una hormona que el organismo produce para convertir el azúcar en energía. Si tiene diabetes tipo 2, necesitará ver a un médico para controlarla.

Comparta su historia de GDM con todos sus proveedores de cuidados de salud y con los de su hijo. Es importante que todos los que le proporcionan cuidados y su familia sepan que está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de diabetes tipo 2?

- 1. Sométase a los exámenes de forma regular.
- Si es madre primeriza que tuvo GDM durante el embarazo, debería someterse a los exámenes antes de que el bebé cumpla 12 semanas de edad.
- Si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, prediabetes o sobrepeso, está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Debería someterse a los exámenes correspondientes cada 1 a 3 años.
- 2. Haga ejercicio y coma alimentos saludables.
- Haga ejercicio al menos 5 veces a la semana durante 30 minutos.
- Aprenda a comer para mantenerse saludable.
- · Controle su peso.
- Amamante, le puede ayudar a guemar hasta 800 calorías al día.

3. Deje de fumar.

- Línea para dejar de fumar de Ohio: Un programa gratuito para los residentes de Ohio. Llame al: 800-QUIT-NOW (800-784-8669) http://ohio.QuitLogix.org
- Visite www.ohiosmokefreefamilies.org.
- Si quiere dejar de fumar, hable con el proveedor de cuidados de salud sobre las formas en que puede hacerlo.
- Inscríbase en un programa gratuito de mensajes de texto que le da sugerencias para dejar de fumar. https://smokefree.gov/ smokefree-text-messaging-programs



Si le dijeron que tiene prediabetes, un nivel alto de azúcar en la sangre o diabetes tipo 2, hay cosas especiales a las que debe prestar atención en su hijo. Muchos médicos están preocupados por el riesgo mayor de lo siguiente:

- Obesidad médica
- Diabetes tipo 2
- · Síndrome metabólico
- Otros problemas de salud en el futuro, como cardiopatías e insuficiencia renal

¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 en mis hijos?

Su hijo está en riesgo de tener un nivel alto de azúcar en la sangre. Asegúrese de que su hijo haga lo siguiente:

- · Siga una dieta saludable.
- Mantenga un peso saludable.
- Realice al menos 30 minutos de actividad física al día.

Comparta la información del diagnóstico de un nivel alto de azúcar en la sangre o diabetes tipo 2. Asegúrese de que todos los proveedores de cuidados de salud que la atienden a usted y a su hijo estén al tanto de su nivel alto de azúcar en la sangre, prediabetes o diabetes tipo 2, si la tiene. Si comparte esta información, los médicos sabrán cuál es el mejor tratamiento para usted y su hijo.

¿Cómo puede afectarme la diabetes?

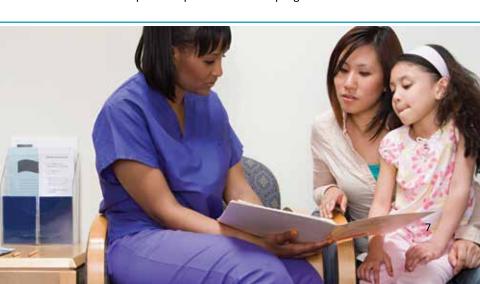
La prediabetes puede derivar en diabetes tipo 2 en un período de cinco años. Además, puede provocar cardiopatías o derrames cerebrovasculares.

La diabetes tipo 2 es una afección grave que puede provocar muchos problemas de salud, como ceguera, ataques cardíacos, derrames cerebrovasculares o muchos tipos de infecciones.

La diabetes tipo 2 también puede afectar embarazos futuros, ya que el bebé puede presentar un tamaño mayor al normal, defectos congénitos o puede provocas abortos instantáneos.

Sométase a los exámenes de detección de diabetes

El proveedor de cuidados de salud puede indicarle un examen. Los exámenes que se realizan son un examen de glucosa en la sangre o una prueba de hemoglobina A1c. Muchos médicos pueden realizar los exámenes en sus consultorios. Pregúntele al proveedor de cuidados de salud sobre las opciones que tiene cuando programe la cita.



Tomar decisiones saludables no siempre previene la diabetes tipo 2.

¿Qué debería hacer si el proveedor de cuidados de salud me dice que tengo diabetes **tipo 2?**

Aprenda a controlar la diabetes tipo 2.

- 1. Haga ejercicio y prefiera alimentos saludables.
- 2. Controle su nivel de azúcar en la sangre.
- El nivel de azúcar en la sangre pueden cambiar muy rápidamente y ser muy alto o muy bajo. Los alimentos que come y la cantidad de ejercicio que realiza pueden cambiar el nivel de azúcar en la sangre durante el día.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre las veces que le indique el proveedor de cuidados de salud o cuando no se sienta bien.
- 3. Controle y trate con rapidez el nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Siempre lleve consigo una fuente rápida de azúcar, como caramelos o tabletas de glucosa.
- 4. Tome los medicamentos (si los indicaron).
- Hacer cambios en su alimentación y en la cantidad de ejercicios que realiza pueden disminuir la posibilidad de depender de medicamentos.
- Tome la cantidad correcta de medicamentos y hable con el proveedor de cuidados de salud si tiene alguna pregunta.

Control del nivel de azúcar en la sangre

La American Diabetes Association (ADA) recomienda mantener el nivel de azúcar en la sangre por debajo de los siguientes niveles:

	Recomendaciones de la ADA	Los niveles que el proveedor recomienda
Antes de las comidas	80 a 130 mg/dL	
1 hora después de comer	Inferior a 180 mg/dL	
2 horas después de comer	Inferior a 140 mg/dL	

El azúcar en la sangre se mide en miligramos por decilitro (mg/dL)

<u>Pida al proveedor de cuidados de salud que anote los niveles que</u> debería tener en la tabla anterior.

Nivel alto de azúcar en la sangre

El azúcar en la sangre es alta cuando el número es 130 mg/dL o superior. El nivel alto de azúcar en la sangre provoca lo siguiente:

- Sed
- Dolores de cabeza
- Ganas de orinar con mayor frecuencia
- Dificultad para prestar atención
- Dificultad para ver
- Sensación de cansancio
- Infecciones por levadura

Indique al proveedor de cuidados de salud si presenta alguna de estas señales o síntomas. Pida al proveedor de cuidados de salud que anote un nivel en el espacio en blanco a continuación. Llame al proveedor de cuidados de salud si el nivel de azúcar en la sangre es superior a _______.

Nivel bajo de azúcar en la sangre

El azúcar en la sangre es baja cuando el número es 70 mg/dL o inferior. El nivel bajo de azúcar en la sangre se denomina hipoglucemia.

El nivel bajo de azúcar en la sangre provoca lo siguiente:

- Sensación de hambre
- Dolores de cabeza
- Sensación de mareos o temblores
- Sensación de confusión
- Palidez

- Sudoración
- Debilidad
- Sensación de ansiedad o malhumor
- Sensación de que el corazón late muy rápido

Si nota algunas de estas señales o síntomas:

- 1. Controle su nivel de azúcar en la sangre.
- Si están bajos, trátelo rápidamente y coma o beba una fuente de azúcar rápida:
 - Caramelo duro, caramelo de goma o dos cucharadas de pasas
 - 4 onzas de jugo de fruta o refresco regular
- Vuelva a controlar su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos.
- 4. Si no aumenta, vuelva a comer o beber una fuente rápida de azúcar.
- Cuando se sienta mejor, coma un refrigerio con proteínas como queso o galletas saladas, o medio sándwich de mantequilla de maní.

Pregunte lo siguiente al proveedor de cuidados de salud:

¿Qué tan a menudo debería controlar mi nivel de azúcar en la sangre?

Manténgase activo

El ejercicio le permite alcanzar su nivel de azúcar en la sangre objetivo y disminuir la posibilidad de tener diabetes tipo 2, y los problemas asociados, en el futuro.

¿Qué ejercicios puede realizar para completar los 30 minutos de actividad diaria, 5 veces a la semana?

- Actividades aeróbicas, que ejercitan los músculos largos que hacen que el corazón lata más rápidamente. Trate de caminar rápidamente, nadar, bailar, andar en bicicleta, hacer yoga o ejercicios aeróbicos de bajo impacto.
- Beba mucha agua.



- Si es principiante en lo referente a ejercicios, comience de a poco e incremente la intensidad de forma paulatina.
- No olvide realizar estiramientos.

Sugerencias para realizar ejercicios:

Pida a sus amigos que se unan a una clase de ejercicios con usted o que jueguen con sus hijos al aire libre.

Prefiera alimentos saludables

- Coma más comidas con menos cantidad de alimentos.
 - Comer 3 comidas con porciones más pequeñas u 2 a 3 refrigerios saludables al día puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.
- No se salte comidas.
- Prefiera los alimentos con bajo contenido de azúcar.
 - Evite los alimentos o bebidas endulzadas con azúcar o miel.
 - Restrinja los jugos de fruta. Coma más fruta fresca.
 - Los sustitutos del azúcar más recomendables son Splenda® o Equal®. Evite usar sustitutos en los que aparezca "sacarina" en la etiqueta.
- Prefiera los alimentos con alto contenido de fibra.
 - Prefiera panes y cereales integrales, frijoles secos y frutas y verduras frescas.
 - Restrinja el consumo de productos con harina blanca y alimentos procesados.
- Restrinja el consumo de comida rápida.
 - Restrinja los alimentos empanados y fritos.
 - Prefiera los alimentos asados o a la plancha.

Pregunte lo siguiente al proveedor de cuidados de salud:

¿Cuántos carbohidratos debería consumir en las comidas y los refrigerios?

- Coma porciones pequeñas de alimentos con carbohidratos complejos, que se encuentran en alimentos con almidón.
 - El tamaño de la porción de un alimento con carbohidratos es 1/2 taza o 15 gramos de carbohidrato.
- Consuma proteínas saludables en todas las comidas y refrigerios.
 - Las proteínas hacen sentir saciedad y ayudan a controlar el azúcar en la sangre.
- Coma menos carbohidratos en el desayuno que en el almuerzo o cena.
 - Por lo general, el nivel de azúcar en la sangre es alto en la mañana.

Consejo: Para controlar el azúcar en la sangre, coma una cantidad muy pequeña de desayuno y un refrigerio similar 2 horas después.



Alimentos con carbohidratos

Todos estos alimentos contienen carbohidratos. Cada cantidad que se indica equivale a 15 gramos aproximadamente o a una poción de carbohidratos.

Almidones

- ¼ de un bagel grande
- 1 bollo (de 2 ½ pulgadas)*
- 1 rebanada de pan
- ½ pan de hamburguesa o hot dog
- 1 tortilla de maíz
- ½ tortilla de harina
- 1 cubo (2 pulgadas) de pan de maíz*
- ¼ de muffin grande o 1 muffin pequeño*
- 1 panqueque (de 4 pulgadas)*
- 1 waffle (de 4 pulgadas)*
- ½ sopapilla*
- ½ pan pita (6 pulgadas)

- ½ taza de cereal frío
- ½ taza de avena
- ½ taza de sémola
- ¼ de taza de granola*
- ⅓ de taza de cuscús
- 1/3 de taza de pasta
- ⅓ de taza de arroz
- ¾ de taza de pozole
- ¼ de taza de relleno de pan*
- 6 galletas saladas
- 9 a 13 papas fritas (¾ oz.)*
- 1/3 de taza de frijoles asados
- ½ taza de frijoles (pinto, blancos, etc.)
- 1/3 de taza de hummus

- ½ taza de lentejas o guisantes partidos
- ½ taza de guisantes
- ½ taza de maíz
- ½ mazorca
- 3 tazas de palomitas de maíz
- ½ papa o ¼ de papa grande
- ¼ de taza de papas fritas pequeñas*
- ½ taza de camote
- 1 taza de calabaza de invierno
- ½ tamal*

^{*}Estos alimentos contienen grasa adicional.







Frutas

- 1 manzana pequeña
- ½ taza de compota de manzana sin azúcar
- 4 albaricoques pequeños
- 8 mitades pequeñas de albaricoques secos
- ½ plátano mediano
- ¾ de taza de arándanos
- ½ taza de fruta enlatada "liviana"
- % de melón cantalupo mediano
- 12 cerezas
- 3 dátiles
- ½ pomelo
- 17 uvas pequeñas
- 1 kiwi

- ¼ mango grande
- 1 taza de melón en cubos
- 1 nectarina pequeña
- 1 naranja pequeña
- ½ papaya pequeña
- 1 pera pequeña
- 1 melocotón mediano
- ¾ de taza de piña fresca
- 2 ciruelas pequeñas
- 3 ciruelas pasa
- 2 cucharadas de fruta seca (pasas, bayas, cerezas)
- 1 ¼ tazas de fresas
- 2 mandarinas pequeñas

Productos con lácteos y sin lácteos

- 1 taza de leche (descremada, 1 %, 2 % o entera)
- 1 taza de leche de arroz (sin saborizantes ni endulzantes)
- 2 tazas de leche de soya (sin saborizantes ni endulzantes)
- 2 tazas de leche de almendras (sin saborizantes ni endulzantes)
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ de taza de yogur con fruta
- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de yogur sin azúcar añadida









Use las etiquetas de información nutricional en los alimentos o un registro de carbohidratos para calcular las cantidades de carbohidratos para los alimentos que no se indicaron anteriormente.

Otros alimentos

Estos alimentos tienen muy pocos carbohidratos.

Verduras (coma la cantidad que desee de estos alimentos, pero no empanados).

- Alcachofas
- Espárragos
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor

- Apio
- Pepino
- Habichuelas
- Lechuga
- Champiñones
- Quingombó

- Cebollas
- Pimientos
- Chícharos chinos
- Espinaca
- Tomates

Proteínas (La mayor parte del tiempo, prefiera proteínas con bajo contenido de grasa).

Con bajo contenido de grasa:

- Cuarto trasero, filete o lomo de res (sin grasa)
- Pollo sin piel
- Requesón
- Claras de huevo

- Jamón magro
- Tofu

Mariscos

• Pavo

Con contenido medio de grasa:

• Carne molida

- Huevos
- Queso Mozzarella

Con alto contenido de grasa

- Queso
- Salchicha
- · Salchicha ahumada
- Salame

Grasas (Prefiera más grasas no saturadas y menos grasas saturadas).

Grasas no saturadas:

- Aguacate
- Nueces
- Aceites de canola, oliva, cacahuate, maravilla
- Mayonesa

Grasas saturadas:

- Margarina
- Crema
- semidescremada
- Tocino
- Mantequilla
- Coco

- Grasa de cerdo
- Manteca

Conseils pour la planification des repas

Glucides

conséquence. Exemples d'<u>une</u> portion de glucides : différemment, modifiez le nombre de portions en certains légumes et le lait. Si vos repas sont planifiés Cette catégorie inclut les pains et féculents, les fruits, Consommez 3 portions au choix à chaque repas.*

Pain et féculents

- 1 tranche de pain ou un petit pair
- 1/3 tasse de riz ou de pâtes
- 1/2 tasse de céréales ou de pommes de terre cuites
- 1/2 tasse de maïs 3/4 tasse de céréales sèches

Fruits

- 1 fruit, tel qu'une petite poire ou pomme
- 1 tasse de fruits frais
- 1/2 tasse de fruits au sirop

Ы

- 1/2 tasse de jus de fruits
- 1 tasse de lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses
- 1 tasse de yaourt sans sucre à faible teneur en matières grasses

Viandes et protéines

Consommez entre 1 et 3 portions par repas.*

- Exemples d'une portion :
- 30 g de viande maigre, de volaille ou de poisson 1 œut
- 30 g de fromage
- matières grasses 1/4 tasse de fromage cottage à faible teneur en

Matières grasses

Consommez entre 1 et 2 portions par repas.

Exemples d'une portion :

- 1 cuillère à café de margarine, d'huile ou de mayon-
- 1 cuillère à soupe de sauce vinaigrette ou de fromage

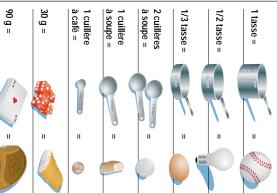
Aliments autorisés à volonté

Aliments à moins de 20 calories par portion

A consommer à volonté :* La plupart des légumes

- Soda sans sucre
- Café noir ou thé nature

*Remarque : si vous avez un plan de repas personnalisé, le nombre de portions par repas peut être différent



Astuces visuelles pour la taille de portions

MÁS SALUDABLE **NUTRICIONAL PARA COMER DE FORMA USE LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN**

Revise el tamaño de la porción y la cantidad de porciones

 La información nutricional se calcula para UNA puede comer realmente porción, pero muchos envases contienen más. Fíjese en el tamaño de la porción y cuántas porciones

Las calorias cuentan, así que preste atención a la cantidad.

- Aquí es donde encontrará la cantidad de calorías por porción y las calorías de las grasas de cada porción.
- Sin grasa no quiere decir sin calorías. Es posible que los alimentos con bajo contenido de grasa tengan muchas
- Si la etiqueta dice que una porción equivale a 3 galletas decir que ha comido 2 porciones o 200 calorias y a 100 calorías, y usted come 6 galletas, esto quiere

Prefiera alimentos que sean ricos en los siguientes nutrientes

 Use la etiqueta para escoger los alimentos con la menos se considera bajo. mayor cantidad de vitaminas que se mencionan aqui enfermedades. 20 % o más se considera alto, 5 % o beneficioso para su salud y puede protegerio contra (vitaminas A y C, potasio, calcio y hierro, etc.) Esto es

Información nutricional

Porciones por envase 2 lamaño de la porción 1 taza (228 g)

Cantidad por porción

9	alorías 250	Calorías de grasas 110 Valor diario en %* 18 %	s 110 n %*
	rasas totales 12 g		18 %
	Grasas saturadas 3 g		15 %

0

-	arbohidratos totales 31 mg	otasio 700 mg	odio 470 mg	olesterol 30 mg	Grasas trans 3 g	Grasas saturadas 3 g	rasas totales 12 g
	10 %	20 %	20 %	10 %		15 %	18 %

OPUC

Calcio	Vitamina C	Vitamina A	The second secon	Proteinas 5 g	Azúcares 5 g	
20 %	2 %	4 %				

mina A			4 %	
mina C			2 %	
cio			20 %	
по			4 %	
porcentajes calorías. Sus según sus n	porcentajes de los valores diarios calorías. Sus valores diarios puec según sus necesidades calóricas	porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más según sus necesidades calóricas	porcentajes de los valores diarios se basan en una diela de calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más según sus necesidades calóricas	
	Calorías:	2000	2500	
as totales	Inferior a	65 g	80 g	
asas sat	Inferior a	20 g	25 g	
sterol	Inferior a	300 mg	300 mg	
0	Inferior a	2400 mg	2400 mg	
ohidratos totales	iles	300 g	375 g	

Grases Grases Cotesterol Sodo Carbohidratos Fibra detetica Los 2000 bajos 25 g 30 g

reduzca el sodio para tener una puena salud. Tenga presenta la cantidad de grasas que consume y

- Para reducir el riesgo de cardiopatias, use la etiqueta saturadas, grasas trans y colesterol para escoger alimentos que son más bajos en grasas
- Irate de no comer alimentos con grasas trans
- Si la etiqueta indica que el alimento contiene una alta usted. Trate de no consumir más de 2300 mg de sodio al dia. Restringir el sodio permite reducir el riesgo de cantidad de sodio, es posible que no sea bueno para

Prefiera los carbohidratos saludables

- Prefiera los alimentos integrales. Revise que en la lista "integrales", como trigo integral, arroz integral o avena de ingredientes aparezca en primer lugar granos
- Restrinja el consumo de alimentos que contienen que se indican en la lista de ingredientes. sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz o de arce,
- Revise si los alimentos tienen al menos 3 g de fibra por fibra, como granos, panes, galletas y pastas porción en todos los alimentos que deberían contener

contenido de grasa En el caso de las pro

 Cuando escoja una proteína, asegúrese de que sea magra o tenga un bajo contenido de grasa

(U.S. Department of Agriculture) Departamento de Agricultura de EE. UU

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU (U.S. Department of Health and Human Services)

Fuente:

¿Qué es el índice glicémico?

El índice glicémico permite saber los tipos de alimentos que aumentan el azúcar en la sangre, ya sea lentamente o rápidamente. Los alimentos con un índice glicémico bajo cambiarán el nivel de azúcar en la sangre lentamente durante 2 horas. Los alimentos con un índice glicémico alto cambiarán el nivel de azúcar en la sangre rápidamente dentro de 30 minutos.

Alimentos con un índice glicémico **bajo**

cambian el azúcar en la sangre en **2 horas** Alimentos con un índice glicémico **moderado**

cambian el azúcar en la sangre en **1 hora** Alimentos con un índice glicémico alto

cambian el azúcar en la sangre en **30 minutos**

Los alimentos con índice glicémico bajo cambian el nivel de azúcar en la sangre lentamente dentro de 2 horas.

- Manzanas
- Manzanas secas
- Aguacates
- Frijoles
- Queso
- _
- Cerezas
- Almendras cubiertas con chocolate
- Requesón
- Huevos
- Empanadas
- Pomelo

- Pasta de avellanas
- Hummus
- Charqui
- Carnes
- Leche
- Nectarinas
- Barras y batidos nutritivos
- Nueces y semillas (todas)
- Aceitunas
- Naranjas
- Melocotones

- Mantequilla de maní
- Peras
- Aves
- Ensaladas
- Refrigerios de mariscos
- Leche de soya
- Tomates
- Jugo de tomate
- Verduras, la mayoría
- Yogur

Los alimentos con índice glicémico moderado cambian el nivel de azúcar en la sangre lentamente dentro de 1 hora.

- Plátanos
- Bayas (todas)
- Bollos
- · Panes integrales
- Fruta enlatada
- · Melón cantalupo
- Zanahorias
- Barras de cereal
- Cereales integrales
- Chocolate
- Galletas
- Maíz

- Cuscús
- Galletas saladas (con alto contenido de fibra)
- Croissants
- Granola, barras de granola
- Uvas
- Miel
- Helado
- Jugos
- Kiwis
- Mangos

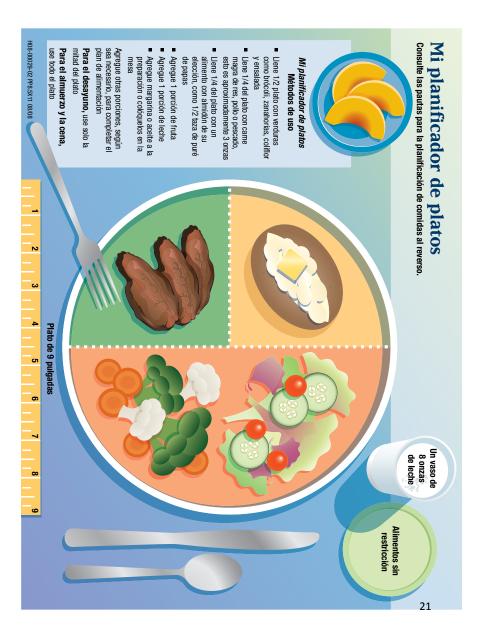
- Muffins
- Avena
- Pasta
- Pastelillos
- Piña
- · Plátanos macho
- Palomitas de maíz
- Papas fritas
- Pasas
- Azúcar
- Batatas
- Tortillas

Los alimentos con índice glicémico alto cambian el nivel de azúcar en la sangre lentamente dentro de **30 minutos**.

- Arepas
- Bagels
- Panes enriquecidos
- Pasteles y magdalenas
- Caramelos
- Cereales endulzados

- Tortillas de maíz
- Galletas saladas (sin fibra)
- Donas
- Galletas Graham
- Papas
- Pretzels
- Calabaza

- Galletas o tortas de arroz
- Gaseosas regulares
- Bebidas isotónicas
- Bebidas endulzadas con azúcar
- Obleas de vainilla
- Sandía



Piense en los objetivos familiares a largo pla	Piense en l	los ob	ietivos	familia	ires a	largo i	plazo
--	-------------	--------	---------	---------	--------	---------	-------

• Quiero tener un hijo o hi	jos.
Quiero embarazarme nuevament	te a los años de edad.
 Quiero tener hijos cada (Se recomienda esperar 18 mese próximo embarazo). 	_ años. s entre el nacimiento de un hijo y el
proveedor de cuidados de salud.	ía para no tener más hijos, hable con el
Planifique los próximos	s embarazos
listo para tener otro bebé. Si amam cuidados de salud cuál es el mejor r bebé.	cta y constante hasta que esté todo lanta, pregúntele a su proveedor de método anticonceptivo para usted y el
Algunas de las opciones son:	
• DIU	Métodos de barrera:
• Implante	 Condones
 Inyección anticonceptiva (Depo-Provera) 	 Gel, crema, espuma, supositorio o esponja espermicida
 Píldoras, parche o anillo anticonceptivos 	Diafragma o tapón cervical
Sacar, reemplazar, actualizar, renov	rar u obtener más en esta fecha

Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (ARAP)

- Protegen contra el embarazo durante varios años.
- No es necesario hacer nada para que hagan efecto.
- Son más eficientes y tienen menos efectos secundarios.
- Puede embarazarse poco después de quitarlos.

IMPLANTE



Modo de uso

- Lo debe colocar un proveedor de cuidados de salud.
- · Dura hasta 3 años.

Es una vara diminuta que se coloca debajo de la piel en el brazo. Ni siquiera puede verlo después de implantarlo.

DIU



Modo de uso

- Lo debe colocar un proveedor de cuidados de salud.
- El DIU de cobre dura hasta 10 años
- El DIU de progestina dura entre 3 y 5 años

Se coloca una pequeña pieza de plástico en forma de T en el útero para evitar que los espermatozoides fertilicen los óvulos.



La probabilidad de embarazo es inferior a 1 de cada 100 muieres

Los condones siempre deben usarse con un ARAP para que protejan contra las infecciones de transmisión sexual.

Fuente: Trussell J., Contraception (Anticoncepción), Mayo de 2011; www.cdc.gov/reproductivehealth/UnintendedPregnancy/Contraception.htm

Cicatelli Associates Inc. (Abril de 2017). CAI-Choice Contraception Action Plan: Contraceptive Counseling Model a 5-Step Client-Centered Approach and Your Body Your Birth Control. (Plan de action de anticoncepción elegido por CAI: Modelo de orientación en anticoncepción: Un modelo de 5 etapas centrado en pacientes) y Your Body Your Birth Control (Su cuerpo, su método anticonceptivo). [Folleto]. https://



Diabetes tipo 2 Ohio Aprendizaje conjunto

Revise sus riesgos. Proteja su salud.

Patrocinado por









Entre los colaboradores, se encuentran los siguientes:

The Ohio State University Wexner Medical Center

Bethany Panchal, MD Seuli Bose-Brill, MD Steven Gabbe, MD Mark Landon, MD Stephen Thung, MD

Departamento de Salud de Ohio Reena Oza-Frank, PhD, RD