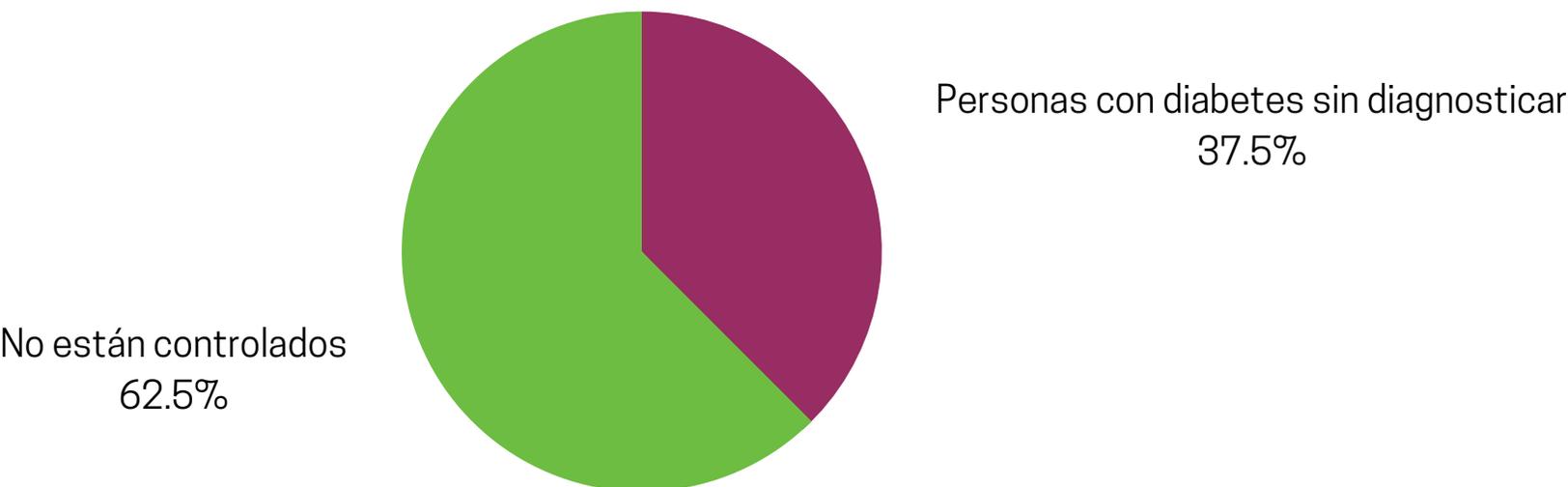




DIABETES

Nutra Sien100
Nutrición y Alimentación Integral

DATOS DIABETES



Fuente: www.paho.org/es

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos.





El control de la diabetes requiere concientización. Aprende qué es lo que hace que tu nivel de azúcar en sangre aumente o disminuya, y cómo controlar estos factores de todos los días.

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

04



¿QUÉ RECOMIENDA NUTRASIENTE100?



Favorece un desayuno y/o cena con una proteína sin azúcar.
Beneficia un peso correcto
Favorece el mantenimiento de masa muscular



Favorece el control de colesterol y triglicéridos en sangre.
Favorece el control de glucosa en sangre
Brinda antioxidantes a las células



Dale un plus con la combinación de L-carnitina y omega 3 el control de colesterol y triglicéridos en sangre.
Favore la energía a nivel cerebral

