

## Conoce tu riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2

### Test de Findrisk

<b>1 – Edad:</b>	<b>Puntos</b>
Menos de 35 años	0
35-44 años	1
45-54 años	2
55-64 años	3
Más de 64 años	4
<b>2. Índice de masa corporal:</b>	<b>Puntos</b>
Menor de 25 kg/m <sup>2</sup>	0
Entre 25-30 kg/m <sup>2</sup>	1
Mayor de 30 kg/m <sup>2</sup>	3
<b>3. Perímetro de cintura:</b>	<b>Puntos</b>
Menos de 94 cm.	0
H: Entre 94-102 cm. M: Entre 80-88 cm.	3
H: Más de 102 cm. M: Más de 88 cm.	4
<b>4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?:</b>	<b>Puntos</b>
Si	0
No	1
<b>5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:</b>	<b>Puntos</b>
Todos los días	0
No todos los días	1
<b>6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:</b>	<b>Puntos</b>
No	0
Si	1
<b>7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:</b>	<b>Puntos</b>
No	0
Si	5
<b>8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?</b>	<b>Puntos</b>
No	0
Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano	3
Sí: padres, hermanos o hijos	5

**Riesgo muy alto:** más de 15 puntos

**Riesgo moderado:** 12 a 14 puntos

**Riesgo bajo:** 7 a 11 puntos

**YO:** .....

**Tengo riesgo ..... de desarrollar DIABETES**

## Recomendaciones para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1** Distribuir la alimentación en 4 comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- 2** Introducir opciones saludables para colaciones, tales como un puño de maní, frutas enteras, zanahoria u otras verduras crudas, frutos secos, huevo duro.
- 3** Elegir un hidrato de carbono complejo (arroz, fideo, papa, maíz, mandioca, batata) en un mismo plato, para las comidas principales (almuerzo y cena).
- 4** Evitar acompañar las comidas principales con panificados, mandioca, batata, mbeju o chipa.
- 5** Las legumbres (poroto, lenteja, arvejas) deben ser incluidas en la alimentación como mínimo 2 veces por semana.
- 6** Optar por panificados de preferencia integrales, la cantidad recomendada es: 2 rebanadas, 1 pan Felipe, una galleta, 4 palitos en el desayuno y la merienda.
- 7** Optar por panificados de preferencia integrales, la cantidad recomendada es: 2 rebanadas, 1 pan Felipe, una galleta, 4 palitos en el desayuno y la merienda.
- 8** Incluir 2 a 3 porciones de verduras de diferentes colores, preferentemente crudas, en forma de ensalada en almuerzo y cena.
- 9** Minimizar el tenor dulce y salado de los alimentos, con el objetivo de apreciar el sabor natural de los mismos.
- 10** Minimizar el tenor dulce y salado de los alimentos, con el objetivo de apreciar el sabor natural de los mismos.
- 11** Reemplazar el consumo de bebidas endulzadas como gaseosas, jugos de frutas envasados, bebidas energéticas e isotónicas por agua. El consumo diario de agua se puede complementar con la ingesta de infusiones, mate o tereré, pero estas NO reemplazan el agua.
- 12** Preferir el consumo de alimentos naturales en lugar de ultra procesados (envasados, embutidos, snacks, cereales azucarados, golosinas, jugos en cartón, barras de cereales, galletitas).

**13** Optar por cocciones saludables, horno, parrilla, plancha, hervidas, al vapor y evitar las frituras.

**15** Reducir el consumo de sal en las preparaciones utilizando condimentos, especias, hierbas, cebolla, ajo, limón.

**14** Consumir como mínimo 2 a 3 litros de agua por día (8 a 10 vasos).

**16** Un plato saludable debe tener la siguiente distribución:  $\frac{1}{2}$  plato de vegetales (1 cda sopera de aceite vegetal) +  $\frac{1}{4}$  proteínas +  $\frac{1}{4}$  hidratos de carbono.



## Tipos de nutrientes



**Hidratos de carbono**



**Proteínas**



**Grasas**

**Vitaminas, minerales  
y fibras**



## Recomendaciones para la ACTIVIDAD FÍSICA

**1** AUMENTAR el tiempo activo y de traslado de un lugar a otro (caminando, subiendo escaleras, utilizando la bicicleta).

**3** LIMITAR el tiempo de pantalla (celular, tablet, computadora, videojuegos) a no más de 2 horas continuadas al día, especialmente en niños y adolescentes.

**5** REALIZAR ejercicios aeróbicos de 3 a 5 veces a la semana y ejercicios de fuerza muscular 2 a 3 veces a la semana.

**2** DISMINUIR al máximo el tiempo sentado, levantarse de la silla cada 30 minutos en el trabajo, en la casa, en reuniones.

**4** REALIZAR 60 minutos al día de actividad física, de 5 a 7 veces por semana en niños y adultos.

**6** ACUMULAR el tiempo de actividad física en varias sesiones al día, por ejemplo; 6 sesiones de 10 minutos, 3 sesiones de 20 minutos o 60 minutos en una sola sesión.

### Como iniciar un circuito de entrenamiento de fuerza en casa:

#### Sentadillas:

Sentarse al borde de la silla con las piernas separadas al ancho de la cadera y levantarse con los brazos extendidos o cruzados sin apoyo y volver a sentarse. Se puede realizar entre 5 a 10 repeticiones, de 1 a 3 series, según la condición física de la persona. Se puede agregar peso para ir progresando.



#### Empuje contra la pared:

Pararse con las piernas separadas al ancho de la cadera y extender los brazos contra la pared. Flexionar los brazos y volver a la posición original como si fuera que estoy empujando un peso. Se puede realizar entre 5 a 10 repeticiones, de 1 a 3 series.



#### Subir y bajar un escalón:

Pararse con las piernas separadas al ancho de la cadera, use un step o un escalón de la casa. Mantenga la mirada hacia adelante mientras realiza el ejercicio. Al subir coloque toda la planta del pie derecho sobre el escalón y luego el pie izquierdo y vuelva a bajar lentamente. Se puede realizar entre 5 a 10 repeticiones, de 1 a 3 series, según la condición física de la persona.

