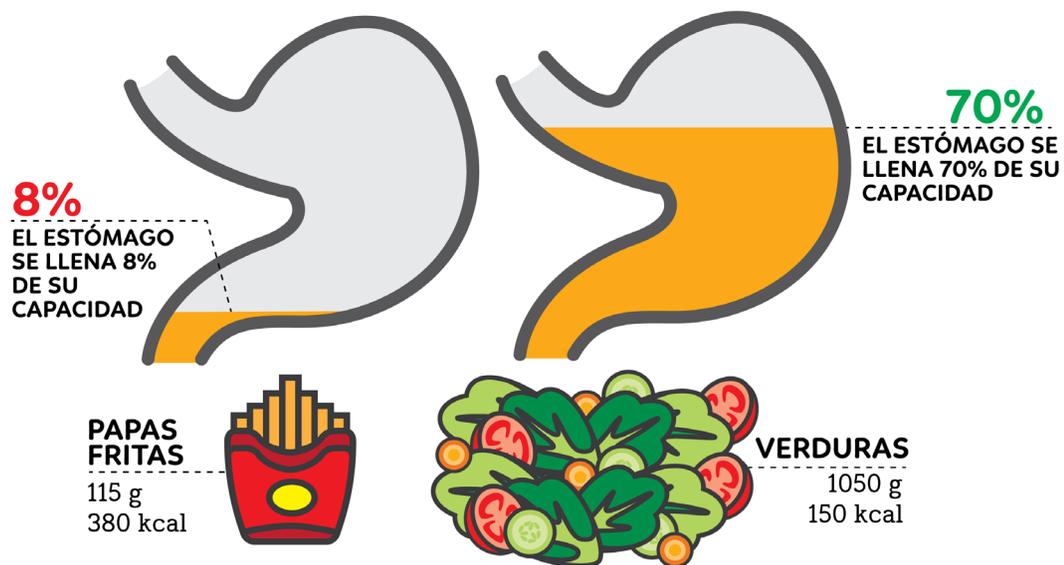


## La manera saludable de bajar de peso

Al inicio de la diabetes es probable que hayas perdido peso de forma repentina y sin haberlo intentado. Esto ocurre por el mal funcionamiento de la insulina, que impide que el cuerpo aproveche los nutrientes de los alimentos y empiece a consumir la masa muscular y la grasa almacenada para obtener energía. Esta pérdida de peso no es saludable. Lo recomendable es hacer actividad física y llevar una alimentación que tenga las calorías adecuadas para ti.

La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías y su ingesta depende de si eres hombre o mujer, el tamaño de tu cuerpo, tu edad y la actividad física que realices. El aumento de peso sucede cuando consumes más calorías de las que tu organismo requiere. Hay alimentos como las papas fritas que en pequeñas cantidades tienen muchas calorías y no nos hacen sentir satisfechas/os, por lo que es probable que comamos de más para llenarnos. Mientras que otros alimentos, como las verduras, aportan pocas calorías, nos hacen sentir satisfechas/os y podemos comer grandes cantidades.



A veces puede resultar difícil apegarte al plan alimenticio que te han recomendado. Es común que tengas algún tropezón cuando te estás adaptando a una nueva forma de comer y sientas algún antojo, o a veces la ansiedad puede provocar que comas de más alimentos poco saludables. Estas conductas son muy frecuentes, lo importante es retomar tu alimentación saludable y que con el tiempo se convierta en un modo de vida consistente.