

FERNANDA GALDAMEZ

Diabetes

DEFINICION

Enfermedad en la que los niveles de azucar (GLUCOSA) en la sangre son mas elevados de lo normal

profesional



FACTORES DE RIESGO

GENETICO
SEDENTARISMO
DIETA NO SALUDABLE
SOBREPESO U OBESIDAD



¿COMO PREVENIR?

NO CONSUMIR SAL
ALIMENTACION RICAS EN FRUTAS Y VERDURAS
FRUTAS COMO MANZANA, PLATANO.
HACER EJERCICO 2 VECES AL DIA
30 MIN MAX

ambiente
recreativo



BENEFICIOS DE LA ALIMENTACION PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS

MEJOR FUNCIONAMIENTO CARIDACO
MEJOR DIGESTION
MEJOR FUNCIONAMIENTO HEPATICO



BENEFICIOS DE NO CONSUMIR SAL

Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.

El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente

