





## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

Para la prevención y el control de la diabetes tipo 2, se propone las siguientes recomendaciones:

- Mantener el peso corporal adecuado.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada, moderando las cantidades de los alimentos que se comen.
- Realizar de tres a cinco tomas de raciones de frutas y verduras al día.
- Consumir cereales a diario: pan, gofio, cereales de desayuno, pasta, arroz, etc.
- Consumir varias veces a la semana, algunos de los alimentos siguientes: huevos, pescados y carnes magras.
- Disminuir las tomas de sal, azúcares refinados y grasas de origen animal.
- Mantener una actividad física diaria, al menos 30 minutos de forma regular y de intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana. Si fuera necesario controlar el peso, la actividad física diaria debería ser de mayor intensidad, siempre atendiendo a las posibilidades físicas de cada persona.

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)



## CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## BIBLIOGRAFÍA

1. Proyecto DELTA de Educación Nutricional y Actividad Física: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion\\_riesgos/otras\\_actividades/UIMP\\_salud\\_alimentaria\\_nutricion/IIIEncuentro\\_AESAN\\_UIMP\\_Armas.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/otras_actividades/UIMP_salud_alimentaria_nutricion/IIIEncuentro_AESAN_UIMP_Armas.pdf)
2. Armas Navarro A, Darias Curvo S. Spain. Delta Project. In: Kuipers Y. EuroHealth-Net editors. Focusing on obesity through a health equity lens. 2009; 184-5.
3. Armas Navarro A, Barres Giménez C, Suárez López de Vergara RG. Estrategia poblacional para la prevención de la obesidad en la Comunidad Autónoma de Canarias. Proyecto Delta de Educación Nutricional y Actividad Física. Can Ped 2009; 33(2):125-8.
4. World Health Organization. WHA57.17 Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [citado 19 feb 2010] Disponible en: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_R17-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf)
5. Estudio de Prevalencia de obesidad infantil (ALADINO) (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad), 2011. Disponible en: <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/investigacion/publicaciones/>
6. Nutrición para Educadores (2ª ed) Díaz de Santos, 2005.

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/)

© Servicio Canario de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Año 2011