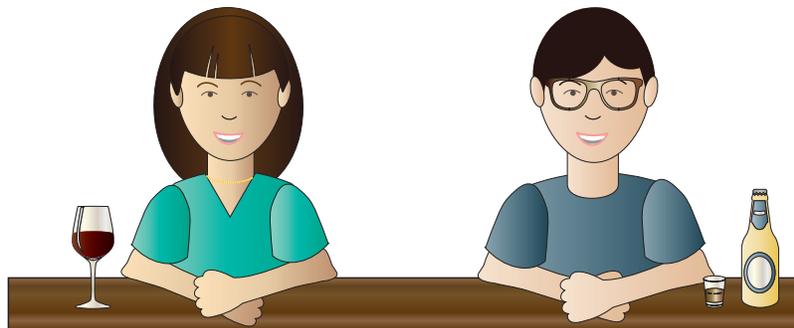


¿ES SEGURO BEBER ALCOHOL?

Si tienes diabetes, beber alcohol puede hacer que el azúcar en sangre aumente o disminuya. Siempre consulte con su médico para asegurarse de que el alcohol es seguro para usted. El alcohol afecta otras afecciones, como daño a los nervios diabéticos, enfermedad ocular diabética, presión arterial alta, triglicéridos sanguíneos altos, etc.

¿CUÁNTO ALCOHOL PUEDO BEBER?

Limite la ingesta de alcohol a no más de:



Una porción por día
para mujeres

Dos porciones por día
para hombres

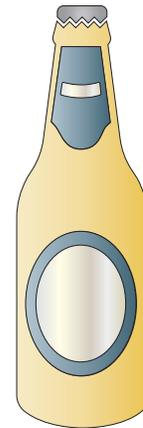
Una porción de alcohol es igual a:



5 onzas de
vino seco



1 1/2 onzas de licores
destilados (como ron,
whisky, ginebra, etc.)



12 onzas de
cerveza
ligera

POR QUÉ EVITAR EL ALCOHOL

- El alcohol es alto en calorías y bajo en nutrientes. El alcohol puede afectar tu juicio al tomar decisiones saludables sobre alimentos.
- El consumo de alcohol también puede provocar presión arterial alta, grasas arteriales elevadas o triglicéridos, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- El alcohol puede hacer que el azúcar en la sangre sea difícil de controlar.
- El alcohol puede conducir a niveles bajos de azúcar en la sangre para las personas que toman inyecciones de insulina o medicamentos para la diabetes.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

El consumo de alcohol se puede incorporar a su plan de comidas cuando los niveles de azúcar en la sangre están bien controlados.

- Beba alcohol solo con alimentos.
- Bebe despacio.
- No beba más de dos bebidas de alcohol en un período de un día si usted es un hombre, o una bebida si usted es una mujer.
- Siempre use una pieza de alerta médica de joyas que diga que tiene diabetes.
- Pruebe los azúcares en la sangre y lleve una fuente de azúcar de acción rápida (por ejemplo: pestañas de glucosa).
- Evite los mezcladores de alto contenido de azúcar; elegir sodas dietéticas, jugos dietéticos, agua tónica dietética y soda club en su lugar. Elija cerveza ligera en lugar de cerveza regular.
- Elija vinos secos en lugar de vinos espumosos, vinos de postre, vinos dulces y enfriadores de vino.