

	Normal	Prediabetes	Diabetes
Ayunas	70-100 mg/dL (3.9-5.6 mmol/L).	100-126 mg/dl (>5.6-7 mmol/L)	>126 mg/dl (>7 mmol/L)
2 horas después de las comidas	Menor 140 mg/dl (menor 7.8 mmol/l)	140-199 mg/dl (7.8-11 mmol/l)	Más de 200 mg/dl (más de 11.1 mmol/l)

### Factores de riesgo para desarrollar diabetes:

Edad más 45 años, historia familiar de diabetes, obesidad, sedentaria o (no hace hacer actividad física), presión arterial alta, colesterol alto, diabetes gestación al o haber tenido un hijo con más de 9 libras o 4 kg. Síndrome ovario poliquístico

### Como clasificamos cintura, peso y la altura para hablar de obesidad

Índice masa corporal (IMC) normal	18-24.9 kg/mts <sup>2</sup>
Obesidad grado I	30-34.9kg/mts <sup>2</sup>
Obesidad grado II	35-39.9 kg/mts <sup>2</sup>
Obesidad grado III	Mayor 40 kg/mts <sup>2</sup>
Cintura abdominal	Mujer menos de 80 cms Hombres menos 90 cms

Claves para prevenir Y/o controlar la diabetes y la obesidad:

- Hacer actividad física (150-300 minutos por semana)
- Alimentación saludable

### Alimentación saludable:

- Respetar los horarios de las comidas.
- Hacer 3 comidas (desayuno, comida, cena) 2-3 meriendas.
- Distribución de la comida en el plato: 50% plato de vegetales variados. 25 plato proteínas (carnes de aves, pescado) huevo, lácteos y derivados. Proteínas vegetal (habichuelas, garbanzos, lentejas) 25% plato carbohidratos (cereales integrales: arroz, trigo, avena) víveres, maíz.
- 3 porciones de frutas. 5 porciones de vegetales. Grasas saludables que encontremos en las nueces, almendras, semilla de cacahuate, maní; aguacate, aceitunas, aceites vegetales.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas, sal, alimentos fritos.

- Para hidratarse lo mejor siempre es el agua.
- Dormir las horas adecuada. No acostarse inmediatamente después de comer.