CAPÍTULOS DEL LIBRO

**INDICE**

**LAS 7 LEYES DEL ÉXITO DEL PACIENTE DIABÉTICO P 2**

**CAPÍTULO 1 El peso excesivo atrae diabetes P 5**

**CAPÍTULO 2 Niños y adolescentes obesos,**

**un peligro de diabetes evitable P 20**

**CAPÍTULO 3 Los obesos, ¿culpables o**

**inocentes de sus riesgosas vidas? P 36**

**CAPÍTULO 4 Si usted conoce lo que debe co-**

**nocer, a la obesidad la puede derrotar P 54**

**CAPÍTULO 5 Cómo debe alimentarse un diabético P 65**

**CAPÍTULO 6 Algunos alimentos comunes de interés para el diabético P 84**

**CAPÍTULO 7 Alimentos buenos o funcionales**

**en la dieta del diabético P 110**

**CAPÍTULO 8 La comida mala o “chatarra” en la diabetes P 119**

**CAPÍTULO 9 El azúcar y lo dulce en la alimentación del diabético P 132**

**CAPÍTULO 10 La sal en la diabetes P 164**

**CAPÍTULO 11 Las mejores combinaciones para la mesa del diabético P 171**

**CAPÍTULO 12 Los diabéticos y las fiestas P 188**

**RECETARIO ANEXO P 199**

Las 7 Leyes del Éxito del Paciente Diabético

Es un mensaje compacto y sencillo que, al repetirlo con frecuencia, se convertiría en el refuerzo constante de esta herramienta educativa que exhorta a los diabéticos, de forma razonable y bien argumentada, a que actúen de determinado modo para evitar o eliminar, de la manera más completa posible, los factores de riesgo que favorecen la aparición de las complicaciones, muchas de ellas graves y mortales, derivadas de esta enfermedad.

1. Educación diabetológica para los diabéticos y sus familiares.

2. Asistencia trimestral a la consulta médica de control.

3. Asistencia mensual a la consulta de podología.

4. Asistencia semestral a la consulta de estomatología.

5. Alcanzar y/o mantener el peso ideal siguiendo la dieta indicada.

6. Practicar sistemáticamente actividades físicas acordes con la edad y con el estado de salud.

7. La ley del NO:

• NO al tabaquismo.

• NO al alcoholismo.

• NO a la drogadicción.