



## Viajando con un Plan

Viajar puede ser difícil al ir de un lugar a otro para encontrar trabajo. También es difícil mantener una rutina al estar en el camino por largos períodos de tiempo y lejos de la familia. Al conducir largas distancias, tendrá hambre y querrá comer alimentos que son rápidos y fáciles, pero comer bien fuera de casa puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Aprenda a tomar decisiones saludables mientras viaja, planificando con anticipación y manteniéndose físicamente activo.

### ¡Tenga esto en cuenta al viajar!

- Esté preparado. Empaque meriendas saludables y alimentos para comer, como frutas y verduras frescas como manzanas, naranjas, zanahorias y uvas. Piense en empaquetar sándwiches con mantequilla de cacahuete (maní) o embutidos, o tacos de frijoles y huevo.
- Coma meriendas pequeñas durante todo el día para mantenerse satisfecho y tener menos hambre.
- Beba mucha agua para mantenerse hidratado y sentirse lleno por más tiempo.
- Cuando pare por gasolina o tome un descanso, camine alrededor del estacionamiento y estire las caderas, la espalda baja, el cuello y los hombros. Estirarse después de un largo viaje puede ayudar a prevenir dolor y rigidez.
- Si planea parar en restaurantes a lo largo del camino y tiene un teléfono inteligente, busque el menú antes de llegar. La mayoría de los restaurantes de comida rápida ahora ofrecen opciones de comida saludable, así que aún puede mantener una rutina saludable.



## Consejos al comer en restaurantes de comida rápida:

- ¡Beba agua!
- Elija alimentos que no estén fritos y que tengan menos grasa, sal y azúcar.
- Elija carnes cocinadas al vapor, asadas o a la parrilla.
- Elija acompañamientos con ingredientes frescos como una ensalada pequeña o fruta.
- Pida los condimentos al lado, como aderezo para ensaladas o salsa ketchup.
- Pida la comida del tamaño más pequeño o coma solo una parte y deje lo demás para llevar.
- Para algo dulce al final de la comida, pruebe fruta, yogurt o comparta un postre con alguien.

## ¿Cuál sería la opción más saludable de este menú?

(Circule uno de cada categoría para completar su orden)



## ¡Recuerde, al hacer uno o dos pequeños cambios puede mejorar su salud!

Para saber si está a riesgo de prediabetes, tome un examen en línea de 1 minuto en [doihaveprediabetes.org/es](https://doihaveprediabetes.org/es) o hable con su doctor. Si tiene prediabetes, pregunte ser referido a un Programa Nacional de Prevención de la Diabetes más cercano o busque un programa en [nccd.cdc.gov/DDT DPRP/Registry.aspx](https://nccd.cdc.gov/DDT_DPRP/Registry.aspx). Este programa puede ayudar a usted y a su familia hacer cambios saludables en su estilo de vida y brinda el apoyo que necesita en su viaje hacia una vida más saludable. Para obtener más consejos sobre cómo evitar o retrasar diabetes tipo 2, visite [www.DiabetesEducator.org/prediabetes](https://www.DiabetesEducator.org/prediabetes).