

# Notas para familiares y amigos

Un familiar con diabetes puede elegir realizar cambios en sus hábitos alimenticios. Su apoyo en este momento es muy importante. Puede alentarlos a explorar nuevas formas de cocinar y comer. Pregunte a su familiar cuánto desea que se involucre. Y recuerde: ¡cambiar puede ser difícil! La persona con diabetes debe ser la que decida realizar cambios en su vida. Su trabajo es apoyarlo.

## ¡Usted también puede hacerlo!

También puede elegir cambiar sus propios hábitos alimenticios. Esta es una gran forma de ofrecer su apoyo. Comer más sano es un beneficio para toda la familia. A continuación, verá algunas cosas que puede probar para brindar apoyo a su familiar con diabetes. Marque una o dos ideas que le gustaría probar.

- Pregunte si su familiar desea que le recuerden su plan alimenticio. De no ser así, no insista.
- Compre y conserve alimentos saludables en el hogar. Usted también puede comer estos alimentos.
- ¡Recuerde que comer y la comida pueden ser temas muy delicados! Crea en la capacidad de su ser querido para realizar cambios. Decir "Sé que puedes hacerlo" será de gran beneficio.

Anote sus propios métodos de apoyo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---