

PREVENGAMOS LA DIABETES TIPO 2



Paso a Paso

¡DÉ SU PRIMER PASO! Hable con su médico sobre sus antecedentes familiares de diabetes tipo 2 y de otros factores de riesgo de diabetes. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) recomienda que las personas con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, o que tienen una condición llamada pre-diabetes, hagan más actividad física. Perdiendo un poco de peso, comiendo saludablemente y haciendo 30 minutos de actividad física 5 días a la semana, usted puede prevenir o postponer la diabetes. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, perder solamente 10 libras le ayudará a disminuir su riesgo de desarrollar diabetes. Hable con su médico sobre sus antecedentes familiares de diabetes tipo 2 y de otros factores de riesgo de diabetes.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A COMENZAR:



CAMINAR es una de las mejores formas de aumentar su nivel de actividad física. Comience poco a poco, caminando 5 minutos más cada día. Continúe hasta llegar a por lo menos 30 minutos, 5 días por semana.



HAGA MÁS ACTIVIDAD FÍSICA. Bájese del autobús una parada antes de la suya, o estacione su vehículo un poco más lejos de la entrada de las tiendas, del cine o de su trabajo.



COMA MÁS VERDURAS, frutas y cereales integrales. Pruebe por lo menos una verdura o fruta diferente cada vez que haga sus compras.



COMA PORCIONES MÁS PEQUEÑAS. Coma los alimentos que le gustan, pero disminuya el tamaño de las porciones.



ESCOJA UNA ACTIVIDAD que lo distraiga y que lo mantenga activo. Baile al ritmo de su música favorita o intente jugar fútbol, montar en bicicleta o nadar.



ESCOJA REFRIGERIOS (“SNACKS”) SALUDABLES. Elija frutas, vegetales o nueces en lugar de “chips”. Tome más agua.



LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS. Elija alimentos que contengan menos grasa, calorías y sal. Consuma menos comidas fritas.



COCINE CON ANTICIPACIÓN y congele porciones de estas comidas. Así tendrá comidas fáciles y saludables para los días en que está demasiado ocupado para cocinar.

PARA MÁS INFORMACIÓN llame al teléfono **1-888-693-NDEP (6337)** o visite la página www.diabetesinformacion.org para solicitar estos materiales gratuitos:

- El CD musical llamado *Movimiento por su vida*
- *Recetas y Plan de Comidas*
- *Mi Plan – Registro de Comida y Actividades*

Los participantes en los estudios de investigación pueden desempeñar un papel más activo para mejorar su propia salud y ayudar a otros contribuyendo con la investigación relacionada con la salud. Visite



www.diabetesinformacion.org

El NDEP del HHS es un programa conjunto del