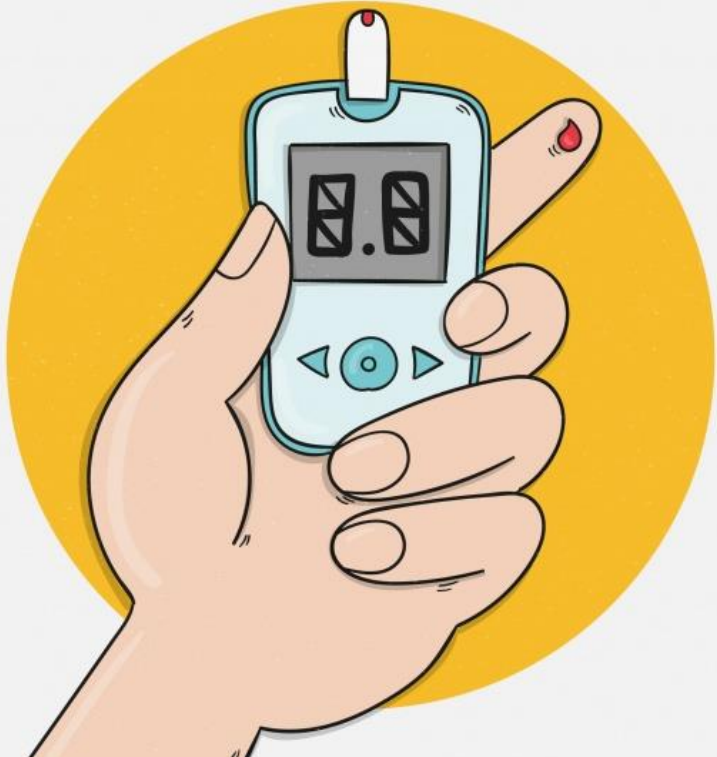


MEJORA TU ESTILO DE VIDA PROTÉGETE DE LA DIABETES



- Procura tener una alimentación alta en fibra
- Modera el consumo de los alimentos con alto contenido calórico y de carbohidratos
- Realiza actividad física con regularidad
- Mantén un peso saludable (para saber el peso ideal, consulta a tu médico o nutriólogo)
- Modera el consumo de alcohol
- Evita las bebidas azucaradas y refrescos
- No fumes
- Acude periódicamente al médico para realizarte pruebas de glucosa en la sangre