

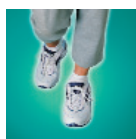


## PREVENGAMOS LA DIABETES TIPO 2

# Paso a Paso

**DE SU PRIMER PASO.** El Programa Nacional de Educación en Diabetes (NDEP) está urgiendo a las personas que tienen riesgo de contraer la diabetes tipo 2, o que padecen de una condición denominada pre-diabetes, a que incrementen sus actividades físicas para prevenir la diabetes. El perder una pequeña cantidad de peso, haciendo 30 minutos de ejercicios durante 5 días a la semana y comiendo alimentos saludables, puede prevenir la diabetes. Consulte con su proveedor de cuidados de salud para enterarse si usted tiene riesgo y sobre qué pasos usted puede dar para prevenir la diabetes tipo 2.

## AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA AYUDARLE A COMENZAR:



**CAMINAR** es una de las mejores maneras de incrementar la actividad física. Comience despacio, caminando cinco minutos mas cada día. Continué hasta alcanzar caminar 30 minutos de caminata 5 días a la semana.



**PARA AGREGAR UNOS PASOS** bajese del autobús una parada antes, o estacione su vehículo más lejos de la entrada de las tiendas, del cine o de su oficina.



**COMA MAS FRUTAS**, vegetales, frijoles secos y cereales completos. Compre por lo menos un vegetal o una fruta nueva cada vez que usted salga de compras.



**ELIJA BOCADILLOS SALUDABLES.** Cambie los bocadillos que engordan por frutas, vegetales o nueces. Beba mas agua.



**BUSQUE UNA ACTIVIDAD** que lo distraiga y lo mantenga en movimiento. Trate de jugar fútbol, andar en bicicleta, nadar, baile al compas de su música preferida.



**COCINE ANTES** y congele porciones de sus alimentos favoritos. Así tendrá preparadas comidas fáciles y saludables durante los días que está demasiado ocupado como para cocinar.



**LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.** Elija los alimentos con menos grasa, calorías y sal. Reduzca la cantidad de comida frita.



**COMA PORCIONES MAS PEQUENAS.** Usted puede comer todos los alimentos que gusta. Limite el tamaño de las porciones de carne, pollo y pescado. Estas no deben ser mayores que el tamaño de la palma de su mano.

**PARA MAS INFORMACIÓN** sobre como prevenir la diabetes llamar al 1-800-438-5383 y solicite estos materiales:

- “Movimiento” música CD
- “Recetas y Guía para Planificar Comidas”
- Su PLAN para prevenir la diabetes

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

NIH Publication No. 04-5527 Abril 2004



Prevenamos  
la Diabetes tipo 2  
Paso a Paso

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

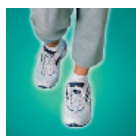


## PREVENT TYPE 2 DIABETES

# Paso a Paso

**TAKE YOUR FIRST STEP.** The National Diabetes Education Program (NDEP) is urging people who are at risk for type 2 diabetes, or have a condition called pre-diabetes, to increase their physical activity to prevent diabetes. Losing a small amount of weight, by getting 30 minutes of exercise 5 days a week and eating healthy, will prevent diabetes. Check with your health care provider to learn if you are at risk and what steps you can take to prevent type 2 diabetes.

## HERE ARE SOME TIPS TO HELP YOU GET STARTED:



**WALKING** is one of the best ways to increase your activity. Start slowly by walking five minutes more each day. Build up to 30 minutes 5 days a week.



**TO GET IN MORE STEPS** get off the bus one stop early or park the car farther away from the entrance to stores, movie theatres, or your office.



**EAT MORE FRUITS**, vegetables, dried beans, and whole grains. Buy at least one new fruit or vegetable every time you shop.



**EAT SMALLER PORTIONS.** You can still eat the foods you enjoy. Keep meat, poultry, and fish servings down to three ounces—that's about the size of a deck of cards.



**PICK AN ACTIVITY** that you enjoy that will keep you moving. Try soccer, bike riding, swimming, or take a dance class.



**CHOOSE HEALTHY SNACKS.** Replace fattening snacks with fruits, veggies, or nuts. Drink plenty of water.



**READ FOOD LABELS.** Choose foods with less fat, calories, and salt. Cut down on fried foods.



**COOK AHEAD** and freeze food portions. You will have healthy and easy meals ready for days when you are too busy to cook.

**FOR MORE INFORMATION** about preventing diabetes, call 1-800-438-5383 and order these materials:

- "Movimiento" music CD
- "Recipe and Meal Planner Guide"
- Your **GAME PLAN** for preventing diabetes

A message from the National Diabetes Education Program, sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention.

NIH Publication No. 04-5527 April 2004



[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)