



# El método semáforo

## CÓMO PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

Este simple método puede ayudarlo a identificar los alimentos que debería incluir en su dieta y que alimentos debería evitar a fin de maximizar la salud de su diabetes.



### LUZ ROJA

Detenerse, comer menos o directamente no comer.



### LUZ AMARILLA

Ir más despacio o su peso puede aumentar.



### LUZ VERDE

Avanzar, comer más de estos.

## ELIJA LA ETIQUETA CORRECTA PARA CADA ALIMENTO

### Carne baja en grasa



### Frutas



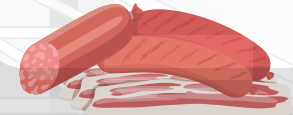
### 100% Jugo de fruta



### Vegetales



### Carne procesada



### Hamburguesa



### Granos refinados



### Bebidas azucaradas



### Granos enteros



### Alimentos enlatados



Respuestas  
VERDE: Carne blanca y huevos, Frutas, Vegetales, Granos enteros.  
AMARILLA: 100% Jugo de fruta, Granos refinados, Alimentos enlatados.  
ROJA: Carne procesada, Hamburguesa, Bebidas azucaradas.

Gráficos de vectores de Freepik.

<https://www.cdc.gov/diabetes/es/php/toolkits/kit-el-camino-hacia-la-buena-salud.html>



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion