



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

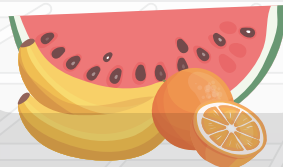
Avanzar, comer más de estos.

HAGA CLIC EN CADA ALIMENTO Y ELIJA LA ETIQUETA CORRECTA

Carne baja en grasa



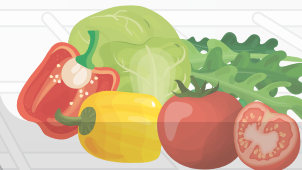
Frutas



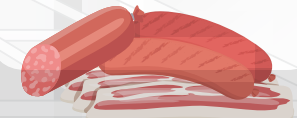
100% Jugo de fruta



Vegetales



Carne procesada



Hamburguesa



Granos refinados



Bebidas azucaradas



Granos enteros



Alimentos enlatados

