

# Un futuro sin diabetes tipo 2.

## ¿Lo puede visualizar?

**Usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si usted:\***

- Pierde entre 5 y 7 por ciento de su peso, si está sobrepeso — esto es 10–14 libras (4.5 to 6.3 kg) para una persona de 200 libras (90.6 kg).
- Mantiene su pérdida de peso, eligiendo alimentos saludables y comiendo una variedad de alimentos bajos en grasa y reduciendo el consumo de calorías por día.
- Hace por lo menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (ej: caminar ligero, trabajar en el jardín, jugar con los niños) por lo menos 5 días a la semana.

\* Un mensaje del estudio Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés)



Agosto 2008

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

**¡Recuerde que la diabetes tipo 2 no tiene que ser el destino de una persona!**

**Se puede prevenir o retrasar.**