Controle su diabetes.

Más que comida, es vida.

Entre todas las formas para manejar la diabetes, algunas de su agrado podrían estar esperándole... ¡en la cocina!

Así es. Los alimentos son el combustible que dan vitalidad a todo. La actividad física que usted haga, los medicamentos que se tome y sus niveles de glucosa en la sangre se ven afectados por lo que usted come y cómo lo consume. Usted no tiene que dejar de comer los alimentos que más le gustan; sólo dé pequeños pasos para comer saludablemente. Aprenda cuánto comer, con qué frecuencia y cómo preparar los alimentos que le encantan. Para recibir gratuitamente su recetario *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares*, visite **www.ndep.nih.gov**, o llame al 1-888-693-6337. La llamada es gratuita y confidencial.

Controle su diabetes, con comida, por su vida.

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 los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Revisado Septiembre 2008 • NDEP-99