Prevenir la diabetes tipo 2

Premiando los logros

5 días a la semana

Empezar paso a paso

30 minutos diarios

Barreras

Perder 5 a 7% del peso

Movimiento

Amarillo

Rojo

El semáforo de la alimentación

Verde

Leyendo las etiquetas

Contando las calorías

Hacer actividad física

Detectives de la grasa

Porciones

Nutrición

Factores de riesgo modificables

Mis factores de riesgo

Seleccionar Alimentos Saludables

Los factores de riesgo de la diabetes

Saber cómo se puede prevenir la diabetes tipo 2

Saber qué es la diabetes

El camino hacia la buena salud

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.