

# El camino hacia la buena salud

Seleccionar Alimentos Saludables

Los factores de riesgo de la diabetes

Saber qué es la diabetes

Saber cómo se puede prevenir la diabetes tipo 2

Factores de riesgo modificables

Mis factores de riesgo

Nutrición

Porciones

Detectives de la grasa

Leyendo las etiquetas

Contando las calorías

Hacer actividad física

El semáforo de la alimentación

Perder 5 a 7% del peso

Amarillo

Verde

Rojo

Movimiento

Barreras

Empezar paso a paso

30 minutos diarios

Premiando los logros

5 días a la semana

Prevenir la diabetes tipo 2



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.