

# 3 Pasos para Prevenir o Controlar la Diabetes Tipo 2

1



## Mantenga el Peso Bajo Control

Calcule su índice de masa corporal (IMC) para guiar sus objetivos de peso. Todos somos diferentes, pero al mantener su IMC dentro del rango de 18.5-24.9, puede prevenir un diagnóstico o controlar mejor su diabetes

2



## Comer una Dieta Saludable

Planifica tus comidas. ¡Puedes aprender a disfrutar de comidas más saludables! Elija comer verduras, frutas, granos saludables y carnes magras o nueces

3



## Ser Físicamente Activo

¡Hacer ejercicio físico regularmente es clave para mantener su peso y buena salud! Intente realizar una caminata rápida durante 30 minutos cada día u otras actividades agradables, como andar en bicicleta o hacer jardinería

### Puede tener un mayor riesgo de diabetes tipo 2 si usted...

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Elija alimentos menos saludables y / o no sean físicamente activos
- Son mayores de 40 años
- Tiene un padre o hermano que tiene o tuvo diabetes tipo 2
- Ha tenido diabetes durante un embarazo anterior.