

DISMINUYE TU RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES

86 millones de adultos en los Estados Unidos son pre-diabéticos¹. Adoptar un estilo de vida saludable puede reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Comienza hoy mismo con estos consejos.

1

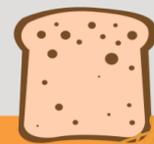
Enfócate en mantener un peso saludable o en bajar de peso gradualmente hasta alcanzar tu rango de peso ideal.



ACCIÓN: Olvídate de las dietas extremas y enfócate en hacer pequeños cambios hacia una alimentación sana.

2

Para obtener todos los nutrientes que necesitas, elige alimentos sanos que incluyan los cinco grupos alimenticios que se detallan en MyPlate.



ACCIÓN: Incluye como mínimo tres grupos alimenticios en las comidas y dos grupos en los bocadillos entre comidas.

3

No omitas comidas. Consume comidas y bocadillos balanceados en porciones adecuadas, así tus niveles de energía estarán estables durante el día.



ACCIÓN: Dedica tiempo cada semana a planear tus comidas y bocadillos.

4

Ponte activo. Practica al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.



ACCIÓN: Actívale un poco más cada día subiendo por las escaleras o saliendo a caminar en tu hora del almuerzo.

Toma el Siguiente Paso con el Healthy Eating Planner



¿Estás tratando de comer más sano o controlar tu peso? Usa la herramienta en línea Healthy Eating Planner para evaluar tu alimentación y actividad física, ponte una meta y crea un plan para mejorar.

[HealthyEating.org/Plan](https://www.healthyeating.org/Plan)

(1) American Diabetes Association