



DIABETES: PROTEGE A TU FAMILIA



Cada vez más personas están desarrollando diabetes y corren riesgo de desarrollar complicaciones que amenacen su vida. Sin embargo, la mayoría de la diabetes tipo 2 se puede prevenir y las complicaciones se pueden evitar con un buen control y cuidado de la enfermedad

La
Diabetes
se puede
prevenir

Practica ejercicios 30 minutos
5 días a la semana

Consume alimentos sanos

Evita alimentos ricos en
azúcares y grasas

Evita el sobrepeso y la
obesidad