

# 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

Verde

Amarillo

Rojo

Movimiento

Barreras

Perder 5 a 7% del peso

Empezar paso a paso

30 minutos diarios

5 días a la semana

Premiando los logros

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.