

# PREVENGAMOS LA DIABETES TIPO 2

## Paso a Paso



**¡DÉ SU PRIMER PASO!** Hable con su médico sobre sus antecedentes familiares de diabetes tipo 2 y de otros factores de riesgo de diabetes. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) recomienda que las personas con riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, o que tienen una condición llamada prediabetes, hagan más actividad física. Perdiendo un poco de peso, comiendo saludablemente y haciendo 30 minutos de actividad física 5 días a la semana, usted puede prevenir o postponer la diabetes. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, perdiendo sólo 10 libras puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollar diabetes.

### CONSEJOS PARA AYUDARLE A COMENZAR:



**CAMINAR** es una de las mejores formas de aumentar su nivel de actividad física. Comience poco a poco, caminando 5 minutos más cada día. Continúe hasta llegar a por lo menos 30 minutos, 5 días por semana.



#### HAGA MÁS ACTIVIDAD FÍSICA.

Bájese del autobús una parada antes de la suya, o estacione su vehículo un poco más lejos de la entrada de las tiendas, del cine o de su trabajo.



**COMA MÁS VERDURAS**, frutas y cereales integrales. Pruebe por lo menos una verdura o fruta diferente cada vez que haga sus compras.



**COMA PORCIONES MÁS PEQUEÑAS.** Coma los alimentos que le gustan, pero disminuya el tamaño de las porciones.



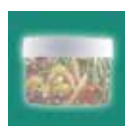
**ESCOJA UNA ACTIVIDAD** que lo distraiga y que lo mantenga activo. Baile al ritmo de su música favorita o intente jugar fútbol, montar en bicicleta o nadar.



**ESCOJA REFRIGERIOS (“SNACKS”) SALUDABLES.** Elija frutas, vegetales o nueces en lugar de “chips”. Tome más agua.



**LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.** Elija alimentos que contengan menos grasa, calorías y sal. Consuma menos comidas fritas.



**COCINE CON ANTICIPACIÓN** y congele porciones de estas comidas. Así tendrá comidas fáciles y saludables para los días en que está demasiado ocupado para cocinar.

**PARA MÁS INFORMACIÓN** llame al teléfono **1-888-693-6337** o visite la página **www.diabetesinformacion.org** para solicitar estos materiales gratuitos:

- El CD musical llamado *Movimiento por su vida*
- *Recetas y Plan de Comidas*
- *Mi Plan – Registro de Comida y Actividades*

Los participantes en los estudios de investigación pueden desempeñar un papel más activo para mejorar su propia salud y ayudar a otros contribuyendo con la investigación relacionada con la salud. Visite **www.niddk.nih.gov/health-information/clinical-trials** y **www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm**.

• Revisada en septiembre del 2014 • NIH Publicación No. 13-5527 • NDEP-72





# PREVENT TYPE 2 DIABETES

## Step by Step

**TAKE YOUR FIRST STEP!** Talk to your doctor about your family history of type 2 diabetes and other diabetes risk factors. The National Diabetes Education Program (NDEP) is urging people who are at risk for type 2 diabetes, or have a condition called prediabetes, to increase their physical activity. Losing a small amount of weight, by getting 30 minutes of physical activity 5 days a week and eating healthy, will prevent or delay the onset of diabetes. For example, if you weigh 200 pounds, losing just 10 pounds can help lower your risk of developing diabetes.

### TIPS TO HELP YOU GET STARTED:



**WALKING** is one of the best ways to increase your activity level. Start slowly by walking five minutes more each day. Build up to 30 minutes 5 days a week.



#### GET MORE PHYSICAL ACTIVITY.

Get off the bus one stop early or park the car farther away from the entrance to stores, movie theaters, or your work place.



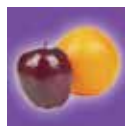
**EAT MORE VEGETABLES**, fruits, and whole grains. Buy at least one different fruit or vegetable every time you shop.



**EAT SMALLER PORTIONS.** Eat the foods you enjoy, but limit the servings sizes!



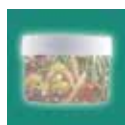
**PICK AN ACTIVITY** that you enjoy that will keep you moving. Dance to the beat of your favorite music or try playing soccer, bike riding, or swimming.



**CHOOSE HEALTHY SNACKS.** Eat fruits, veggies, or nuts instead of chips. Drink plenty of water.



**READ FOOD LABELS.** Choose foods with less fat, calories, and salt. Cut down on fried foods.



**COOK AHEAD** and freeze food portions. This will help you have healthy and easy meals ready on days when you are too busy to cook.

FOR MORE INFORMATION call **1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)** or visit [www.YourDiabetesInfo.org](http://www.YourDiabetesInfo.org) to order these free materials:

- *Movimiento por su vida* music CD
- *Recipe and Meal Planner Guide*
- *Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes*

Participants in research studies can play a more active role in improving their own health and help others by contributing to health-related research. See [www.niddk.nih.gov/health-information/clinical-trials](http://www.niddk.nih.gov/health-information/clinical-trials) and [www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/projects/index.htm).

Revised September 2014 • NIH Publication No. 13-5527 • NDEP-72



The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention with the support of more than 200 partner organizations.



**National Diabetes Education Program**

A program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention