

PREVENGAMOS LA DIABETES TIPO 2



Paso a Paso

¡DE SU PRIMER PASO! 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 pre-diabetes, 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, perder solamente 10 libras le ayudará a disminuir su riesgo de desarrollar diabetes. Consulte con su proveedor de salud para ver si usted tiene riesgo y qué pasos debe tomar para prevenir o posponer la diabetes tipo 2.

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 1-800-438-5383 o visite la página www.ndep.nih.gov para solicitar estos materiales gratuitos:

- El CD musical llamado “Movimiento por su vida”
- “Ricas Recetas para Personas con Diabetes y Familiares”
- Su Plan de Acción para Prevenir la Diabetes Tipo 2

Un mensaje del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Revisado julio del 2007 • NIH Publicación No. 07-5527 • NDEP-72





PREVENT TYPE 2 DIABETES

Step by Step

TAKE YOUR FIRST STEP! The National Diabetes Education Program (NDEP) is urging people who are at risk for type 2 diabetes, or have a condition called pre-diabetes, 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 will help lower your risk of developing diabetes. Check with your health care provider to learn if you are at risk and what steps you can take to prevent or delay type 2 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 1-800-438-5383 or visit www.ndep.nih.gov to order these free materials:

- “Movimiento por su vida” music CD
- “Tasty Recipes for People with Diabetes and their Family Members”
- Your GAME PLAN for preventing diabetes.

A message from the National Diabetes Education Program, sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention.

Revised June 2007 • NIH Publication No. 07-5527 • NDEP-72

