

# PREVENIR DIABETES

Diabetes es una condición que ocurre cuando el cuerpo no puede utilizar la glucosa (un tipo de azúcar) de manera normal. La glucosa es la fuente de energía primaria de las células del cuerpo.



**1 de 10** tejanos tienen diabetes, (DSHS, 2013)

► **OBSTÁCULOS**, (DSHS, 2012)

- 7<sup>ta</sup> causa de muerte
- 20% de tejanos del sur tienen diabetes
- 73% de tejanos del sur están en riesgo

► **COMPLICACIONES**

- problemas del corazón
- ceguera
- problemas renales
- amputaciones de piernas y pies

► **SOLUCIONES**

- aprender sobre diabetes
- tener cuidado prenatal
- controlar tu peso
- comer sano





## PREVIENE DIABETES: HAZ EJERCICIO Y COME SANO

**58%** de personas con pre-diabetes evitaron progresar a diabetes:

- caminando **30min 5X** veces por semana
- perdiendo el **7%** de su peso

### CONSEJOS RÁPIDOS PARA COMER SANO:

- 1** Disfruta tu comida, *come menos*
- 2**  $\frac{1}{2}$  *plato* = vegetales sin almidón
- 3** Merienda con *frutas frescas* (1.5–2 tazas/día)
- 4** *Come menos* carne roja y procesada
- 5** Haz que la mitad de tus *granos sean enteros*
- 6** Cocina con *grasas sanas*
- 7** Come más en la casa y *menos en la calle*
- 8** Escoge comidas *bajas en sodio*
- 9** Escoge comida *fresca*
- 10** Toma *agua* en vez de gaseosas