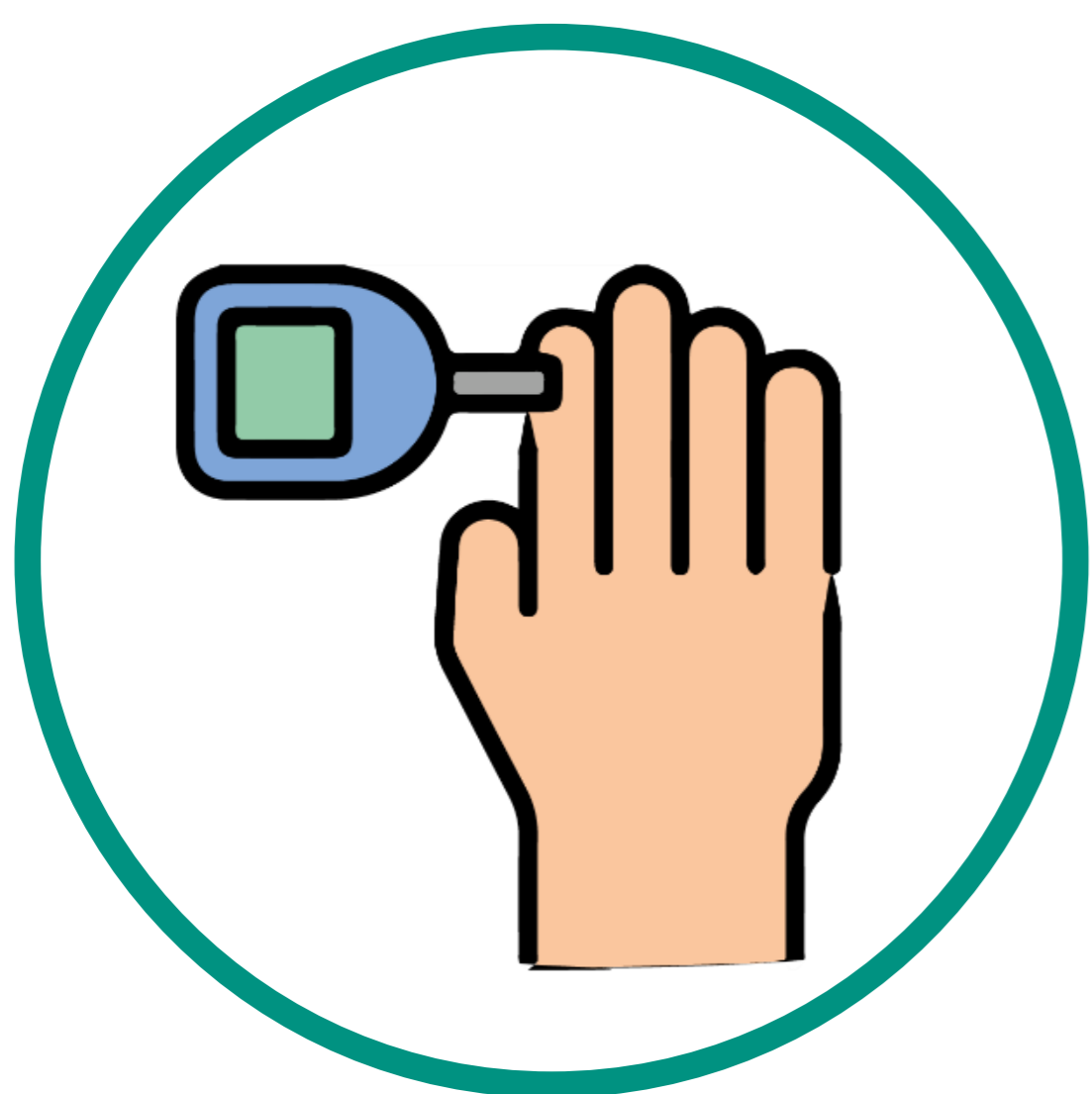


# PREVENGA LA DIABETES

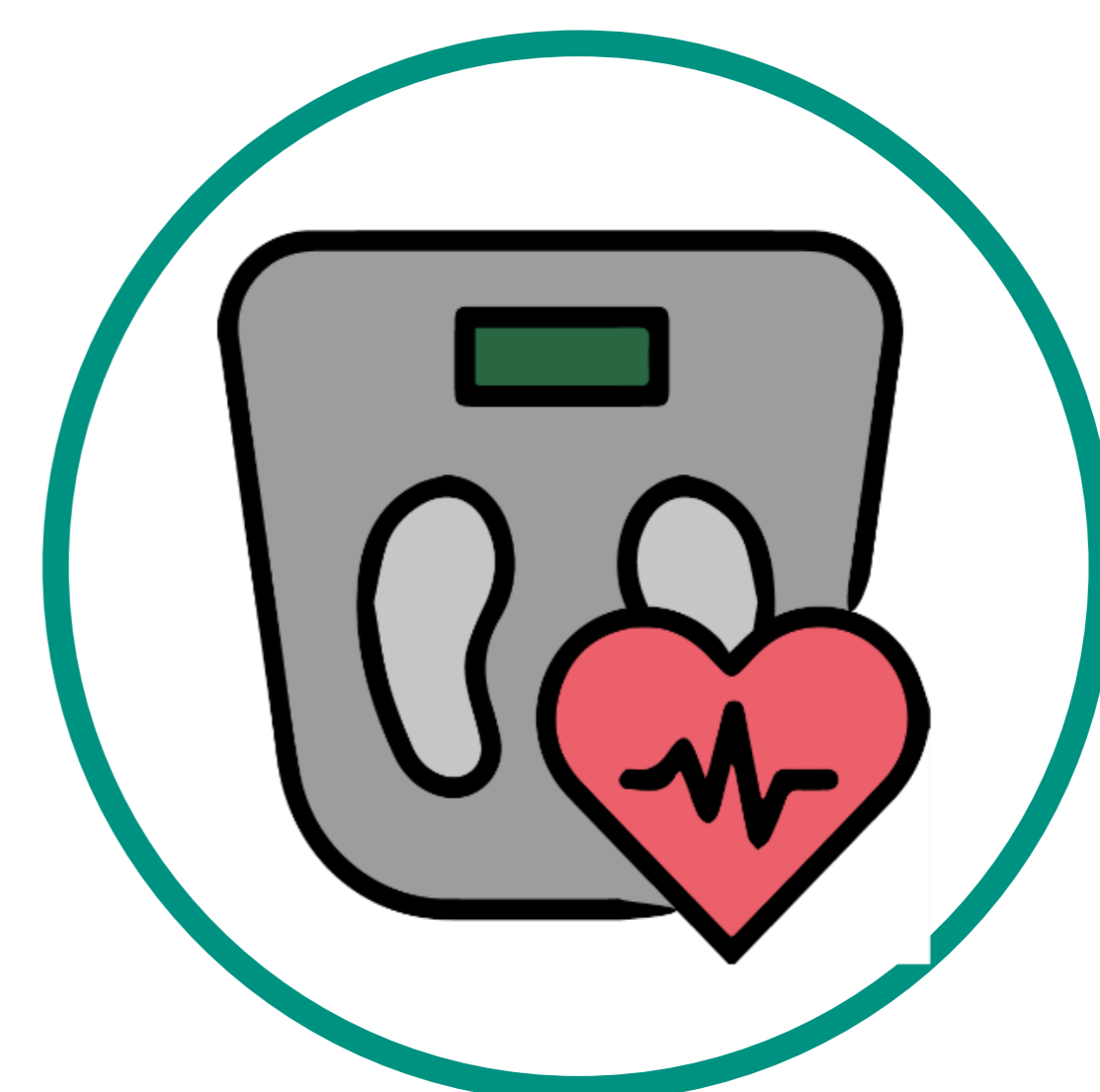
## CAMBIAR LOS HÁBITOS DE VIDA ES UN GRAN PASO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES



Controle la glucemia en caso de duda



Lleve una alimentación sana



Evite ganar peso excesivo



Haga ejercicio físico



Siga las indicaciones del médico



Aumente el consumo de fibra



Disminuya la ingesta de azúcar, refinados y grasas saturadas