



Prevent Type 2 Diabetes

Paso a Paso

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 to prevent diabetes. Losing a small amount of weight, by getting 30 minutes of exercise 5 days a week and eating healthy, will prevent diabetes. Check with your health care provider to learn if you are at risk and what steps you can take to prevent type 2 diabetes.

HERE ARE SOME TIPS TO HELP YOU GET STARTED:



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



TO GET IN MORE STEPS get off the bus one stop early or park the car farther away from the entrance to stores, movie theatres, or your office.



EAT MORE FRUITS, vegetables, dried beans, and whole grains. Buy at least one new fruit or vegetable every time you shop.



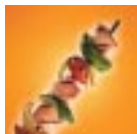
EAT SMALLER PORTIONS. You can still eat the foods you enjoy. Keep meat, poultry, and fish servings down to three ounces—that's about the size of a deck of cards.



PICK AN ACTIVITY that you enjoy that will keep you moving. Try soccer, bike riding, swimming, or take a dance class.



CHOOSE HEALTHY SNACKS. Replace fattening snacks with fruits, veggies, or nuts. 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. You will have healthy and easy meals ready for days when you are too busy to cook.

www.carefirst.com/diabetes





Prevenamos La Diabetes Tipo 2

Paso a Paso

DE SU PRIMER PASO. El Programa Nacional de Educación en Diabetes (NDEP) está urgiendo a las personas que tienen riesgo de contraer la diabetes tipo 2, o que padecen de una condición denominada pre-diabetes, a que incrementen sus actividades físicas para prevenir la diabetes. El perder una pequeña cantidad de peso, haciendo 30 minutos de ejercicios durante 5 días a la semana y comiendo alimentos saludables, puede prevenir la diabetes. Consulte con su proveedor de cuidados de salud para enterarse si usted tiene riesgo y sobre qué pasos usted puede dar para prevenir la diabetes tipo 2.

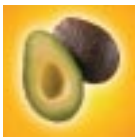
AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA AYUDARLE A COMENZAR:



CAMINAR es una de las mejores maneras de incrementar la actividad física. Comience despacio, caminando cinco minutos mas cada día. Continué hasta alcanzar caminar 30 minutos de caminata 5 días a la semana.



PARA AGREGAR UNOS PASOS bájese del autobús una parada antes, o estacione su vehículo más lejos de la entrada de las tiendas, del cine o de su oficina.



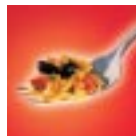
COMA MAS FRUTAS, vegetales, frijoles secos y cereales completos. Compre por lo menos un vegetal o una fruta nueva cada vez que usted salga de compras.



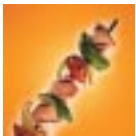
COMA PORCIONES MAS PEQUENAS. Usted puede comer todos los alimentos que gusta. Limite el tamaño de las porciones de carne, pollo y pescado. Estas no deben ser mayores que el tamaño de la palma de su mano.



BUSQUE UNA ACTIVIDAD que lo distraiga y lo mantenga en movimiento. Trate de jugar fútbol, andar en bicicleta, nadar, baile al compas de su música preferida.



ELIJA BOCADILLOS SALUDABLES. Cambie los bocadillos que engordan por frutas, vegetales o nueces. Beba mas agua.



LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS. Elija los alimentos con menos grasa, calorías y sal. Reduzca la cantidad de comida frita.



COCINE ANTES y congele porciones de sus alimentos favoritos. Así tendrá preparadas comidas fáciles y saludables durante los días que está demasiado ocupado como para cocinar.

www.carefirst.com/salud

