



Controla tu diabetes

6 consejos que debes seguir:



1

Realiza **ejercicio físico** al menos 30 minutos al día



5

Evita el consumo de **harinas y grasas**



2

Toma la **medicación** a la hora que te toca



6

Evita el consumo de **bebidas con azúcar**



3

Controla tu **peso**



4

Incluye **frutas y verduras** en tus comidas



Las personas con **diabetes** pueden hacer las mismas cosas que los demás.

¡Cuida tu salud!

