Algunos cambios sencillos en su estilo de vida pueden ayudarle a prevenir o revertir la prediabetes.

Aproveche estos 5 consejos para mantenerse más activo y tomar decisiones de alimentación saludable cada día—además de ayudarle a evitar la diabetes:

1. **Involucre a sus amigos y su familia.**
2. **Registre sus pasos.**
3. **Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos.**
4. **Limite la ingesta de dulces, especialmente bebidas endulzadas con azúcar.**
5. **Evite tener papas fritas, galletas o dulces en el hogar.**

¿Desea saber más?

Para obtener más ideas sobre los cambios sencillos que usted puede hacer para prevenir la diabetes, visite **PacificSource.com/preventdiabetes.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB170_11_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.

Algunos cambios sencillos en su estilo de vida pueden ayudarle a prevenir o revertir la prediabetes.

Aproveche estos 5 consejos para mantenerse más activo y tomar decisiones de alimentación saludable cada día—además de ayudarle a evitar la diabetes:

1. **Involucre a sus amigos y su familia.**
2. **Registre sus pasos.**
3. **Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos.**
4. **Limite la ingesta de dulces, especialmente bebidas endulzadas con azúcar.**
5. **Evite tener papas fritas, galletas o dulces en el hogar.**

¿Desea saber más?

Para obtener más ideas sobre los cambios sencillos que usted puede hacer para prevenir la diabetes, visite **PacificSource.com/preventdiabetes.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB170_11_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.