5 Cambios Sencillos para **Prevenir la Diabetes**

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.** Establezca un horario para salir a caminar o para hacer algo que todos disfruten.
2. **Registre sus pasos.** Invierta en un dispositivo económico que registre su nivel de actividad y tenga un contador de los pasos que da cada día. Comience con un objetivo de 5,000 pasos y auméntelo gradualmente hasta llegar a 10,000 pasos al día.
3. **Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos.** Tal vez se sorprenda por la cantidad total de calorías, grasa y azúcares que contienen los alimentos que usted consume con regularidad.
4. **Limite la ingesta de dulces, especialmente bebidas endulzadas con azúcar.** Incluso los azúcares naturales del jugo de 100% frutas pueden aumentar su riesgo de diabetes.
5. **Evite tener papas fritas, galletas o dulces en el hogar.** Tenga a la mano verduras crudas, yogurt sin grasa o bajo en grasa, frutas o un puñado de nueces, semillas de calabaza o semillas de girasol cuando desee un refrigerio saludable.

¿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™

CLB168_11_0118_SP