



¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES TIPO 2?

Dieta

En relación a la dieta se recomienda



Consumir agua, café o té en vez de bebidas azucaradas.



No consumir más de dos bebidas alcohólicas estándar al día.



Comer 3 raciones de verdura al día, incluyendo una de hojas verdes.



Consumir carne blanca, aves o pescado/marisco en vez de carne roja o procesada.



Comer 3 raciones de fruta fresca al día.



Optar por panes, arroz o pasta integral.



Para picar entre horas optar por frutos secos, fruta o yogur natural.



Consumir aceite de oliva, canola, maíz o girasol en vez de mantequilla, aceite de coco o de palma.

Actividad física

En relación a la actividad física se recomienda por edades

5-17 años

Realizar al menos 60 minutos de actividad física entre moderada e intensa al día.

18-64 años

Realizar como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica entre moderada e intensa a lo largo de la semana o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a lo largo de la semana.

Adultos mayores

La misma cantidad, pero con actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular.

www.diabeweb.com/blog