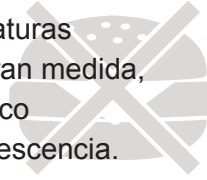


# PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

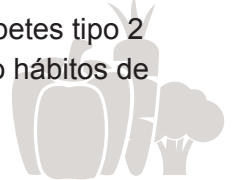
## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 DE NOVIEMBRE

El **70%** de las muertes prematuras en personas adultas son, en gran medida, debidas a comportamientos poco saludables iniciados en la adolescencia.

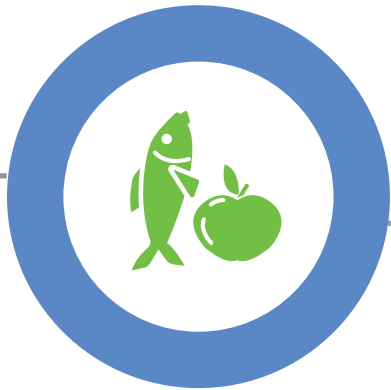


El **80%** de los casos de diabetes tipo 2 pueden prevenirse adoptando hábitos de vida saludables.



✓ Mantener una **dieta equilibrada.**  
Alimentos variados, 5 comidas al día y adecuada hidratación.

✓ Cuidar la calidad del **descanso.**  
Respeto de rutinas y ambiente adecuado.



Con la colaboración de:



✓ Realizar **actividad física** periódica. Ajustando la intensidad y la frecuencia a las características individuales.

Cada vez más cerca de las personas

