



día mundial de la diabetes

14 noviembre

*La **alimentación**
y el **movimiento**
nos ayudan a prevenirla*

*La diabetes tipo 2 puede prevenirse,
a través de:*

Alimentación equilibrada:

*rica, variada,
saludable
a lo largo
de todo el día*



Actividad física:

*elegí hacer algo
que te guste,
como andar en bici,
caminar,
hacer deportes*



Consumí **porciones más chicas**, distribuidas en **4 a 6 comidas** en el día. Sumá **frutas y verduras**. Preferí panes, legumbres y cereales **integrales**. Elegí lácteos y carnes **desgrasadas**. **Evita bebidas y alimentos con azúcar agregada**

Movete al menos 30 minutos por día, para mantener un peso adecuado, controlar el nivel de azúcar y disminuir el riesgo de obesidad y otras enfermedades

Acceso al diagnóstico

La **diabetes** puede permanecer silenciosa por varios años. Con el tiempo, pueden aparecer algunos síntomas:

- Tendencia a **infecciones** en la piel
- Aumento de la **sed** y/o el **apetito**
- **Pérdida de peso**
- **Sequedad en la boca**
- **Visión borrosa**
- **Orinar mucho**

Detectarla a tiempo permite prevenir complicaciones. El **diagnóstico** puede hacerse en forma gratuita en todos los **centros de salud** de la provincia.

Más información:

