¿Prevenir o postergar?



Día Mundial de la Diabetes

14 de noviembre

Pequeñas decisiones generan grandes cambios.



Come más frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales.



Mantén un peso saludable.



Reduce las bebidas azucaradas y los productos ultraprocesados.



Evitar fumar.



Realiza actividad física regularmente.



Revisa periódicamente tu peso, glucosa y presión arterial.

Una alimentación equilibrada, la actividad física y los controles en tu unidad médica marcarán la diferencia.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL