



Receta

Para (Nombre) _____

Fecha _____

iMuévase más!

- Minutos caminando
- Días por semana

Meta: Haga actividad física por lo menos de 30 a 60 minutos cada día.

iSeleccione comidas saludables!

- Tazas de frutas
- Tazas de vegetales

Meta: Coma 2 tazas de FRUTAS y 3 tazas de VEGETALES cada día.

iManténgase al día!

- Asista a clases de educación de diabetes como se lo recomienda su doctor.
- Manténgase informado obteniendo información confiable, como la que usted puede encontrar en la página Web de diabetes.org o 123ActionNow.org.

Meta: Educación al inicio del diagnóstico y después de esto continúe informándose/ aprendiendo.



Receta

Para (Nombre) _____

Fecha _____

iMuévase más!

- Minutos caminando
- Días por semana

Meta: Haga actividad física por lo menos de 30 a 60 minutos cada día.

iSeleccione comidas saludables!

- Tazas de frutas
- Tazas de vegetales

Meta: Coma 2 tazas de FRUTAS y 3 tazas de VEGETALES cada día.

iManténgase al día!

- Asista a clases de educación de diabetes como se lo recomienda su doctor.
- Manténgase informado obteniendo información confiable, como la que usted puede encontrar en la página Web de diabetes.org o 123ActionNow.org.

Meta: Educación al inicio del diagnóstico y después de esto continúe informándose/ aprendiendo.



Receta

Para (Nombre) _____

Fecha _____

iMuévase más!

- Minutos caminando
- Días por semana

Meta: Haga actividad física por lo menos de 30 a 60 minutos cada día.

iSeleccione comidas saludables!

- Tazas de frutas
- Tazas de vegetales

Meta: Coma 2 tazas de FRUTAS y 3 tazas de VEGETALES cada día.

iManténgase al día!

- Asista a clases de educación de diabetes como se lo recomienda su doctor.
- Manténgase informado obteniendo información confiable, como la que usted puede encontrar en la página Web de diabetes.org o 123ActionNow.org.

Meta: Educación al inicio del diagnóstico y después de esto continúe informándose/ aprendiendo.



Receta

Para (Nombre) _____

Fecha _____

iMuévase más!

- Minutos caminando
- Días por semana

Meta: Haga actividad física por lo menos de 30 a 60 minutos cada día.

iSeleccione comidas saludables!

- Tazas de frutas
- Tazas de vegetales

Meta: Coma 2 tazas de FRUTAS y 3 tazas de VEGETALES cada día.

iManténgase al día!

- Asista a clases de educación de diabetes como se lo recomienda su doctor.
- Manténgase informado obteniendo información confiable, como la que usted puede encontrar en la página Web de diabetes.org o 123ActionNow.org.

Meta: Educación al inicio del diagnóstico y después de esto continúe informándose/ aprendiendo.

Ejemplos

Actividad física

- Comience caminando 10 minutos hasta que llegue a 60 minutos al día o más.
- Caminar en la casa y en el trabajo puede contar como parte de su meta.

Nutrición

- 2 tazas de fruta = Por ejemplo, puede ser una manzana y una banana
- 3 tazas de vegetales =



Ejemplos

Actividad física

- Comience caminando 10 minutos hasta que llegue a 60 minutos al día o más.
- Caminar en la casa y en el trabajo puede contar como parte de su meta.

Nutrición

- 2 tazas de fruta = Por ejemplo, puede ser una manzana y una banana
- 3 tazas de vegetales =



Ejemplos

Actividad física

- Comience caminando 10 minutos hasta que llegue a 60 minutos al día o más.
- Caminar en la casa y en el trabajo puede contar como parte de su meta.

Nutrición

- 2 tazas de fruta = Por ejemplo, puede ser una manzana y una banana
- 3 tazas de vegetales =



Ejemplos

Actividad física

- Comience caminando 10 minutos hasta que llegue a 60 minutos al día o más.
- Caminar en la casa y en el trabajo puede contar como parte de su meta.

Nutrición

- 2 tazas de fruta = Por ejemplo, puede ser una manzana y una banana
- 3 tazas de vegetales =

