

## El centro de salud en su comunidad se interesa por usted

### ¡No Fume!

Fumando es muy malo para las personas con Diabetes

Si usted fuma pare de hacerlo  
¿No puede parar? Fume menos

Pregúntele a su proveedor de salud dónde usted puede conseguir ayuda



### ¿Necesita más información?



Pregunte a su proveedor de salud.

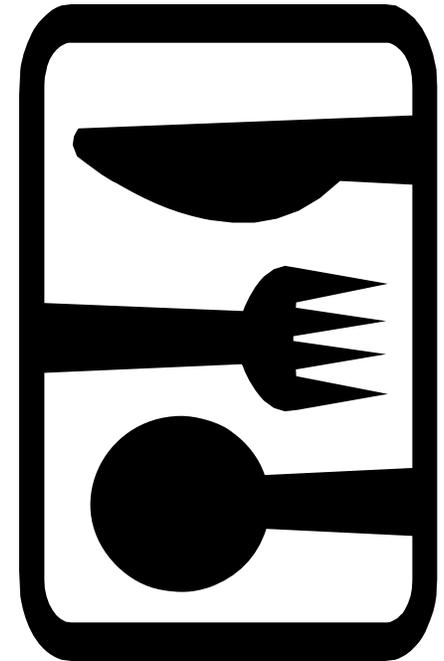
LLame la Asociación  
Americana de Diabetes  
1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)



Esta información es solamente para propósitos de educación y no es previsto como consejo médico. Para determinar si es apropiado para usted, consulte con su proveedor de salud.

Publicado por Departamento público de salud en Connecticut, apoyado por el centro de control de enfermedades  
award #U32/CCU122680

## Viva libre con Diabetes Comidas Saludables para Diabetes

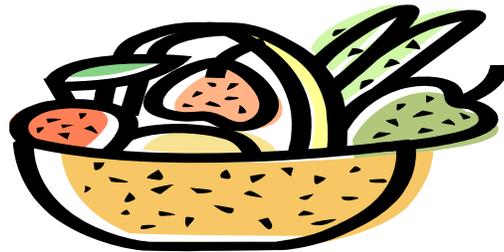


# Consejos prácticos para comer saludable

## Coma una variedad de comidas sanas

Coma sobretodo cosas derivadas del trigo, fruta y verduras

Coma porciones moderadas de aves, pescado y ternero coma los derivados de lácteos bajos en grasa.



## Limite ciertas comidas y bebidas

Limite comidas y bebidas altas en grasa, azúcar o sal.

Si toma alcohol hágalo con moderación.



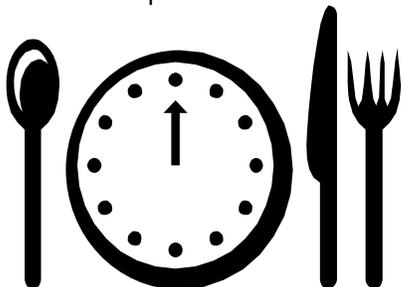
## Prepare sabiamente su comida

Hornee, use la parrilla, hierva y vaporice. Use especias en vez de sal para añadir sabor.



## Planee cuándo comer

Planee un tiempo para tomar su alimento y aperitivos.



## No coma en exceso

Coma pequeñas porciones. Evite repetir.

Coma solamente en su horario de comida

