

# El mensaje de Papá

Tristemente, la diabetes es una gran tragedia entre los Latinos. Pero no tiene que ser así. Hay muchas cosas que puede hacer uno para llevar una vida buena y saludable.



¿Han estado leyendo El mensaje de Papá? Qué opinan ustedes? ¿Podrá cambiar Rosa de una manera que le mejore su vida? Envíenme sus comentarios y opiniones a [fotonovela@aol.com](mailto:fotonovela@aol.com). Las primeras 30 personas que manden un comentario van a tener la oportunidad de ganar un premio de \$100.00 para comprar comida saludable.



Para cuidar y prevenir la diabetes tiene que hacer 2 cosas: escoger comidas saludables y hacer ejercicio.

En dos semanas sigue la historia El mensaje de Papá.... ¿Qué opinan? ¿Podré con el reto de controlar mi dieta y hacer ejercicio? Manden sus comentarios para entrar a la rifa de \$100.00.



Para más información sobre cómo llevar una dieta más saludable, vaya al <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>.



Se continúa cada semana...

NEW MEXICO  
DIABETES PREVENTION  
& CONTROL PROGRAM  
**HEALTH**

Copyright 2009 ACMA