

El mensaje de Papá



Mi esposo se murió de complicaciones de la diabetes.



Pero no tuvo que ser así...

Si usted tiene sobrepeso, es latino y tiene diabetes en su familia, corre el riesgo de tener diabetes.



Para prevenir la diabetes o cuidarse si la tiene, coma saludablemente y sea activo. Coma más frutas y verduras. Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio todos los días.