

# LA DIABETES TIPO 2 Y LOS JÓVENES

## Qué puede hacer

Las tasas de **diabetes tipo 2 en los jóvenes están en aumento**; al igual que las tasas de obesidad. El riesgo de diabetes tipo 2 puede ser hereditario, pero también pueden serlo los hábitos de una vida saludable:



Beba agua; limite las bebidas con azúcar.



Coma más frutas y verduras.



Limite los alimentos altos en calorías.



Encuentre formas de divertirse haciendo actividad física.

## HAGA QUE PARTICIPE TODA LA FAMILIA

Mantenga una actitud positiva • Avance de a poco • Diviértase