

# ESTOS NIÑOS ESTÁN EN RIESGO DE TENER DIABETES. PODRÍA SER SU HIJO/A



## PREVENGA LA DIABETES



## Muévanse • Coman Saludable • Háganse el Chequeo

### Muévanse

**60 minutos de actividad física todos los días...**

- Béisbol/Canasto
- Ciclismo
- Fútbol
- Patinaje
- Fútbol
- Nadar
- Tenis
- Brincar la cuerda
- Caminar
- Bailar

Limite la televisión y los juegos de computadora de a no más de dos horas al día

### Coman Saludable

Comer saludable puede prevenir el sobrepeso y desarrollo de diabetes.

#### Coma más de...

- Pan y cereales integrales
- Frutas y vegetales
- Frijoles, carne baja en grasa, y queso bajo en grasa

#### Coma menos de...

- Chips y cereales con mucha azúcar
- Comida rápida - hamburguesas y papas fritas
- Dulces y galletas
- Jugos, sodas, y bebidas deportivas

### Háganse el Chequeo

En California 2 de cada 3 niños desarrollarán diabetes en su vida.

**Niños con dos o más de los siguiente riesgos deben de examinarse:**

- Historial de familia con diabetes
- Sobrepeso
- Hispano, Africano americano, Nativo Americano, Asiático o Isleño del Pacífico
- Historial de madre con diabetes durante sus embarazos
- Signos de resistencia de insulina: alta presión, colesterol alto. Acanthosis Nigricans (Manchas oscuras en cuello)

*Grupo de Acción para la Prevención de obesidad infantil y Diabetes del Condado de Stanislaus*

**Llame a su doctor o DMC Foundation 209-527-3412 • [www.dmcf.org](http://www.dmcf.org)**