

# CUIDADOS EN LA DIABETES



Monitorea tu glucosa constantemente



## Evita

Tomar bebidas azucaradas, gaseosas, alcohol o bebidas energéticas.



## Aplica

Tu medicamento según lo indica el médico, la insulina requiere de un cuidado para que no se dañe.



## Nutrición

balanceada, libre de grasas y azúcar, lo ideal es visitar a un Nutricionista para elaborar un plan alimenticio adecuado.



## Ejercicio

Es importante mantener una actividad física, el sobrepeso es uno de los factores que más afecta la diabetes y la salud en general.



Fundación  
CREciendo  
con DIABETES

Juntos creando **sonrisas**  
en pequeños valientes



[www.fccdhn.org](http://www.fccdhn.org)