



Nombre de alumnos: Marisol Castro Argueta.

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello Gálvez

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Salud publica

Grado: 3ro Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Junio de 2020.

DIABETES MELLITUS

¿Qué es?

Es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente



Propensos



¿Qué hacer para disminuirla?



Muévete

Haz por lo menos 30 minutos de ejercicio al día y 5 veces por semana

1

Chequea tu peso

Tener un peso saludable es clave para reducir el riesgo de diabetes



2



Elije grasas saludables

Aceite de oliva, palta, nueces y semillas contienen ácidos grasos que son más saludables

3



Consume granos enteros

El trigo, la avena y otros granos enteros contienen fibra y nutrientes que disminuyen el riesgo de diabetes

4

Azúcares refinados

Pan blanco, bebidas azucaradas, gaseosas; entre otras; pueden incrementar tu riesgo en diabetes



5



Controlar el nivel de glucosa en la sangre

6