



# Luchando contra la **DIABETES**

**La diabetes tipo II es consecuencia  
de conductas poco saludables**

¿Cómo podés prevenirla?



- ✓ Consumí frutas y verduras
- ✓ Evitá alimentos con mucho sodio
- ✓ Comé carnes magras y pescado
- ✓ Hacé 30 minutos diarios de actividad física
- ✓ Mantené un peso saludable
- ✓ No fumes

**Consultá a tu médico**

**OSIM**  
Obra Social de Personal de Dirección