Banderola 1 x 1.80 m. (tubo arriba y abajo)

EsSalud

Toma el control de la DIABETES

y aliméntate saludablemente

www.**essalud**.gob.pe

Banderola 1 x 1.80 m. (tubo arriba y abajo)

EsSalud

TOMA EN CUENTA:

- Evitar el consumo de azúcar, gaseosas, bebidas rehidratantes, frituras, queques, vísceras, mariscos y miel.
- Evitar la ingesta de comida chatarra y grasas.
- Tener cuidado en el consumo de plátano, mango, lúcuma, chirimoya, guanábana, uva y fresa.
- Realizar actividad física y controlar el nivel de la glucosa en la sangre.

Toma el control de la DIABETES

www.**essalud**.gob.pe