American Diabetes Association®

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

¡Celebra las fiestas navideñas y mantente activo!

Mantente activo mientras disfrutas esta temporada.

Esta temporada puede traer muchos compromisos, pero mantenerse activo no tiene que ser complicado. Busca formas simples de moverte mientras compartes con familiares y amigos. Cada pequeño momento de actividad cuenta y te ayuda a mantener tus hábitos saludables.



Incluye actividad física en tus tradiciones navideñas con estos consejos:

- Da una caminata familiar después de las cenas.
- Baila tu música festiva favorita.
- Camina por el vecindario para ver luces y decoraciones.
- Juega con los niños o nietos durante las reuniones.
- Busca formas de dar pasos extra mientras haces compras o mandados.
- Usa las escaleras cuando puedas.
- Camina mientras conversas con familiares y amigos.

Recuerda: tareas como limpiar, decorar o ir de compras son oportunidades para moverte.



Pon como meta 150 minutos de actividad física por semana. Puedes dividirlos en partes pequeñas, como 30 minutos al día, cinco días a la semana. Incluso 10 minutos a la vez cuentan.

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede ayudarte a crear hábitos duraderos alrededor de la alimentación saludable, la actividad física, el seguimiento y la motivación durante todo el año, reduciendo tu riesgo de diabetes en **58% (71% para personas mayores de 60 años)**.

Aprende más
diabetes.org/es/DPP