

**“Mi entrenador me enseñó que no tengo que dejar mis comidas favoritas, sino que puedo hacer algunos cambios para comer mejor. Me encanta cocinar comidas tradicionales más saludables para mi familia.”**

— Maria, 37, Participante del programa



**SU MEJOR VIDA EMPIEZA AHORA.**

Aprenda más sobre el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el programa de cambios de estilo de vida en

**[CDC.gov/diabetes/spanish/prevention](https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention).**