

¿Qué es la diabetes?

Tener diabetes quiere decir que se tiene demasiada azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea). La glucosa viene de la comida que tú comes. También la fabrican tu hígado y tus músculos.

Siempre habrá un poco de glucosa en la sangre porque tu cuerpo la necesita para energía. Pero demasiada glucosa en la sangre no es buena para la salud.

Un órgano llamado el páncreas controla la cantidad de glucosa en la sangre. El páncreas fabrica insulina, que ayuda a que la glucosa vaya a las células de tu cuerpo. Las células toman la glucosa y la convierten en la energía que necesitas para vivir.

En las personas con diabetes, el páncreas produce poca o ninguna insulina o el cuerpo no la utiliza bien. Por eso la glucosa se acumula en la sangre y no puede llegar a las células. La glucosa en la sangre sube demasiado y entonces la diabetes puede dañar tu cuerpo.

¿Qué tipo de diabetes pueden tener los muchachos?

En la **diabetes tipo 1**, el páncreas deja de fabricar insulina. Con la diabetes tipo 1, necesitas recibir insulina a través de una inyección o una bomba de infusión. Antes se llamaba a este tipo de diabetes, “insulinodependiente” o “diabetes juvenil.”

Consejos para MUCHACHOS con diabetes tipo 2

En la **diabetes tipo 2**, el páncreas aún fabrica un poco de insulina pero el cuerpo no la puede utilizar muy bien. El tipo 2 antes se llamaba “diabetes del adulto” pero ahora más niños y jóvenes están desarrollando la diabetes tipo 2.

¿Cómo se controla la diabetes?

La clave para cuidar la diabetes es mantener la glucosa sanguínea lo más cerca posible a lo normal. La mejor manera es **comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio todos los días, manteniendo un peso saludable, tomando tu medicina, y chequeando tu glucosa sanguínea** para saber cómo estás. Es posible que los muchachos con diabetes tipo 2 necesiten insulina o pastillas que ayuden a que la insulina de su cuerpo trabaje mejor.

Tu médico te dirá cuál es el nivel de glucosa correcto para ti, y te enseñará cómo usar un medidor para revisarlo. Tu meta es mantener la glucosa en tu sangre lo más cerca posible a este nivel.

Los carbohidratos son una buena fuente de energía, pero si comes demasiados carbohidratos de una sola vez, la glucosa sanguínea te puede subir demasiado.

Muchos alimentos contienen carbohidratos. Los alimentos que contienen granos integrales, la leche baja en grasa, las frutas frescas y los vegetales son mejores selecciones que los panes blancos, la leche entera, las bebidas de frutas endulzadas, las sodas, las papas fritas, los dulces o golosinas y los postres. Aprende a comer las cantidades correctas para mantener estable tu glucosa sanguínea.

Come raciones pequeñas y mantente activo para prevenir un aumento de peso y mantener tu glucosa sanguínea en un nivel saludable.

Las enfermedades y el estrés también pueden elevar tu glucosa sanguínea, mientras que la insulina, las pastillas y el ejercicio la bajan.

¿Por qué te da la diabetes tipo 2?

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de que te dé la diabetes tipo 2. Los muchachos que no son activos o que tienen alguien en la familia con diabetes tienen más riesgo de que les dé. Algunos grupos raciales y étnicos, tales como los indios americanos, los afroamericanos, los hispanos o latinos, los americanos asiáticos y de las islas del Pacífico, tienen más probabilidad de desarrollar la diabetes. La diabetes no te da por comer demasiada azúcar.



¿Por qué es necesario controlar la diabetes?

Con el pasar de los años, la diabetes puede crear problemas de salud. Los vasos sanguíneos se dañan, lo que puede causar un ataque al corazón en personas jóvenes. También puede dañar otros órganos del cuerpo lo que puede resultar en ceguera, fallo de los riñones, pérdida de las piernas o los pies, problemas con las encías o pérdida de dientes.

Lo bueno es que si controlas tu diabetes, puedes evitar estos problemas. ¿Cómo? Con una alimentación saludable, manteniéndote activo todos los días, teniendo un peso saludable, tomando tus medicamentos, y vigilando tu

glucosa sanguínea. ¡No dejes que la diabetes te limite! Puedes hacer todo lo que hacen tus amigos y vivir una vida larga y saludable.

Para aprender más sobre la diabetes

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org/wizdom

Juvenile Diabetes Research Foundation International
1-800-223-1138 • www.jdrf.org

Massachusetts Diabetes Prevention and Control Program
617-624-5070 • TTY 617-624-5992
www.mass.gov

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
Para ver, bajar o solicitar materiales educativos gratis sobre la diabetes en línea, visite www.maclclearinghouse.com.

National Diabetes Education Program
1-800-438-5383 • www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747 • www.niddk.nih.gov

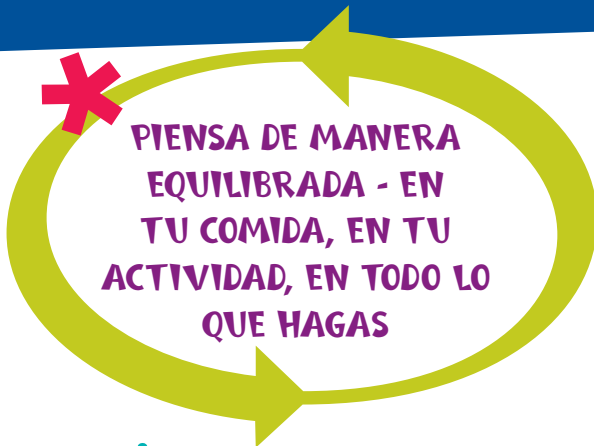
Para encontrar un educador de la diabetes cerca de donde vives, llama a la:
American Association of Diabetes Educators
1-800-338-DMED (1-800-338-3633)
www.diabeteseducator.org

Para encontrar un dietista cerca de donde vives, llama a la:
American Dietetic Association
1-800-366-1655 • www.eatright.org

Queremos agradecer a los muchachos que nos ayudaron a preparar esta hoja de consejos.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



PIENSA DE MANERA EQUILIBRADA - EN TU COMIDA, EN TU ACTIVIDAD, EN TODO LO QUE HAGAS

Repaso:

- ★ Come tus comidas y refrigerios alrededor de la misma hora todos los días. No dejes de comer a tiempo.
- ★ Haz por lo menos 60 minutos de actividad física casi todos los días.
- ★ Toma más agua en vez de jugos o sodas.
- ★ Aprende más sobre los alimentos y cuánto necesitas comer.
- ★ Pídele ayuda a tu médico o dietista.
- ★ Usa la cantidad correcta de insulina o pastillas a la hora indicada, si las necesitas, para controlar tu diabetes.

No siempre es fácil comer alimentos saludables cuando los demás parecen comer lo que quieren. Sigue los consejos que aquí te damos, sabiendo que harás una diferencia en tu vida.



Queremos agradecer a los muchachos que nos ayudaron a preparar esta hoja de consejos.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



Spanish DB782 06/07

Para aprender más...

Un dietista certificado o un educador de la diabetes pueden ayudarte a ti y a tu familia a hacer las mejores selecciones de alimentos.

Para encontrar a un dietista cerca de donde vives, ponte en contacto con:

American Dietetic Association
1-800-366-1655 • www.eatright.org



Para encontrar a un educador de la diabetes cerca de donde vives, ponte en contacto con:

American Association of Diabetes Educators
1-800-832-6874 • www.diabeteseducator.org

También anda a:

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org/wizdom



Sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre Nutrición y Actividad Física para más consejos sobre la alimentación saludable y el programa de incentivos para que los muchachos caminen al colegio "Kids Walk to School Program": www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/publicat.htm

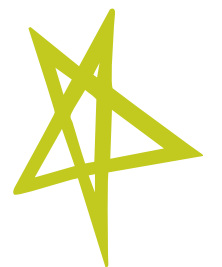
Massachusetts Diabetes Prevention and Control Program
617-624-5070 • TTY 617-624-5992
www.mass.gov

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

Para ver, bajar o solicitar materiales educativos gratis sobre la diabetes en línea, visite www.maclclearinghouse.com.



Come alimentos saludables



¿Por qué es necesario comer alimentos saludables?

- ★ Para que tengas energía para aprender, jugar y vivir.
- ★ Para que crezcas y te desarrolles a un ritmo normal.
- ★ Para que mantengas en equilibrio el nivel de azúcar en la sangre (llamada glucosa sanguínea), es decir, ni muy alto ni muy bajo.
- ★ Para ayudarte a perder peso si lo necesitas.
- ★ Para que mantengas tu cuerpo funcionando adecuadamente.
- ★ Para ayudarte a evitar otros problemas de la salud causados por la diabetes.

¿Es necesario que los muchachos con diabetes coman alimentos especiales?

No, no lo es. Todos los alimentos que son saludables para los muchachos con diabetes también son buenos para el resto de la familia.

Consejos para MUCHACHOS con diabetes tipo 2

¿Cómo afectan los alimentos al cuerpo?

Los alimentos son el combustible que el cuerpo usa como energía. Las tres fuentes principales de combustible son los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El cuerpo los convierte en glucosa para energía o los almacena en forma de grasa. Un carro usa gasolina como energía, nosotros usamos la glucosa. Cuando comes todos los días en forma equilibrada alimentos que contienen carbohidratos, proteínas y grasas, ayudas a que tu glucosa sanguínea se mantenga nivelada y tu peso se conserve donde lo deseas.

Los carbohidratos son una buena fuente de energía para nuestros cuerpos. Muchos alimentos contienen carbohidratos. Algunos son mejores para ti que otros. Si comes demasiados carbohidratos de una sola vez, tu glucosa sanguínea puede subir demasiado. Aprende a comer la cantidad correcta a la hora de las comidas o del refrigerio ("snack") para mantener tu glucosa sanguínea bajo control.



Estas son buenas selecciones de carbohidratos ya que contienen mucha fibra:

- ★ Alimentos de granos integrales
- ★ Frutas y vegetales frescos de todos los colores del arco iris: rojo, anaranjado, amarillo, blanco, verde, azul y morado

No escojas los siguientes carbohidratos tan a menudo:

- ★ Pan blanco
- ★ Arroz blanco
- ★ Jugo de frutas endulzado
- ★ Golosinas y postres

Las proteínas ayudan a desarrollar músculos y huesos fuertes. Las proteínas no hacen subir la glucosa sanguínea como lo hacen algunos carbohidratos. Las proteínas te ayudan a sentir menos hambre.

Los alimentos que contienen proteína incluyen:

- ★ Las carnes rojas y el pollo y demás aves de corral quitándoles la grasa excesiva y el pellejo
- ★ El pescado, el queso semi descremado y los huevos
- ★ Arvejas o frijoles secos como los rojos, blancos o negros
- ★ Los productos de soya y las nueces

Las grasas son una buena fuente de combustible para el cuerpo y te ayudan a crecer. Las grasas no aumentan la glucosa sanguínea, pero demasiada grasa puede hacerte subir de peso.

Escoge grasas que mantengan saludable a tu corazón:

- ★ Porciones pequeñas de aderezo para la ensalada (“salad dressing”), mayonesa “lite”, o margarina en contenedor plástico
- ★ Nueces, aceitunas y aceite vegetal
- ★ Aguacates

No escojas tan a menudo estos alimentos altos en grasa. No son buenos para tu corazón:

- ★ Mantequilla, margarina en barra y mayonesa regular
- ★ Alimentos fritos como las papas fritas
- ★ Carnes con mucha grasa, incluyendo el tocino y los embutidos o fiambres (“deli meats”)
- ★ Tortas, galletas, dulces, pasteles y otros postres

¿Y qué hay del azúcar, los dulces y los postres?

¡A todo el mundo le gusta el sabor de los alimentos dulces! **Cantidades pequeñas de alimentos con azúcar pueden formar parte de un plan de alimentación saludable.** Los alimentos con azúcar incluyen las sodas, las bebidas con sabores de frutas, los almíbares o siropes, la miel y los caramelos.

Los postres como las tortas, los “muffins”, los pasteles, las galletas y los helados contienen mucha grasa además de azúcar. Si decides comer cualquiera de estos alimentos dulces, come sólo una porción pequeña al final de una comida saludable. Si aún tienes hambre, cómete una fruta.

Si tienes sed, toma agua, o sodas y bebidas de frutas sin azúcar, en vez de sodas regulares, bebidas de frutas endulzadas, y bebidas deportivas (“sport drinks”), ya que éstas contienen demasiada azúcar.

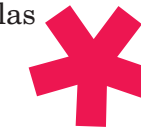
¿Cuánto debo comer?

Tu altura, tu peso, tu edad, si eres hombre o mujer, y cuán activo eres, influyen en la cantidad de alimentos que deberías comer cada día para mantenerte en un peso saludable. Cada persona es diferente. Pregúntale a tu médico o dietista cuánto deberías comer, particularmente si necesitas perder peso.

Es mejor dividir lo que comes a lo largo del día, desayunando, almorzando y cenando todos los días y también comiendo un par de refrigerios (“snacks”). Así no te faltará energía ni tendrás demasiada hambre.

Si comes más de lo que tu cuerpo necesita, aumentarás de peso. Si comes menos de lo que tu cuerpo necesita, perderás peso. La actividad física, conjuntamente con cantidades más pequeñas de alimentos, especialmente menos dulces o comidas grasosas, ayuda a que los muchachos con sobrepeso lo vayan perdiendo de manera saludable. Así, también mantendrás a tu corazón saludable.

Como diversión anda al siguiente sitio en el Internet <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/> y haz la prueba sobre “Distorsión de la Porción” (“Portion Distortion”). Aprenderás como las porciones de ahora se comparan con las de hace 20 años, y cuánto ejercicio tendrás que hacer para quemar las calorías adicionales de las porciones actuales.



Guía de Alimentos Saludables

Vegetales



Trata de comer entre 2 y 2½ tazas al día.

Estos ejemplos equivalen a una 1 taza:

- 1 taza de vegetales cocinados o crudos, cortados en pedazos
- 2 tazas de verduras para las ensaladas
- 1 taza de jugo de vegetales

Escoge los vegetales de color verde oscuro y anaranjado cada vez que puedas.

Trata de comer 1½ tazas al día.

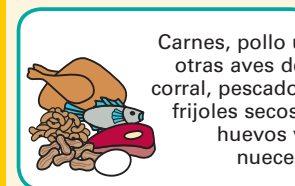
Estos ejemplos equivalen a una 1 taza:

- 1 taza de frutas cocinadas o cruda, cortadas en pedazos
- 1 taza de jugo de frutas
- ½ taza de frutas secas

Escoge frutas frescas enteras lo más que puedas.



Frutas



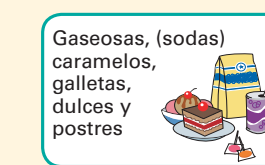
Carnes, pollo u otras aves de corral, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

Trata de comer 5 onzas al día.

Estos ejemplos equivalen a una 1 onza:

- 1 onza de carne roja magra (con poca grasa), o de pescado, pollo, pavo u otras aves
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ de taza de alverjas o frijoles cocinados como los rojos, blancos o negros
- ¼ de taza de tofu
- ½ onza de nueces

Si comes alguno de estos productos, come una porción muy pequeña y no todos los días.



Gaseosas, (sodas) caramelos, galletas, dulces y postres

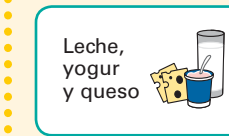
¿Qué debo comer?

Usa la Guía de Alimentos Saludables a continuación para hacer selecciones saludables. La cantidad que comerás varía para cada tipo de alimento, pero te dará una idea de las cantidades correctas para la mayoría de los muchachos entre 9 y 13 años de edad. Si eres mayor de 13 años, anda a www.mypyramid.gov para encontrar la cantidad correcta para ti.

Trata de comer 3 tazas al día.

Estos ejemplos equivalen a una 1 taza:

- 1 taza de leche o yogur descremado o semi descremado
- 1 ½ onzas de queso



Leche, yogur y queso

Trata de comer entre 5 y 6 onzas al día.

Estos ejemplos equivalen a una 1 onza:

- ½ taza de cereal cocinado
- ½ taza de pasta o arroz cocinado
- 1 taza del cereal tipo listo-para-comer
- 1 tajada de pan integral
- ½ “bagel” pequeño o 1 “muffin” pequeño

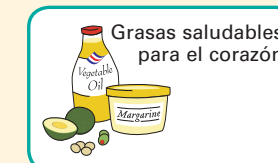
Escoge productos hechos con granos integrales por lo menos la mitad del tiempo.



Panes, cereales, arroz y pastas

Una ración equivale a:

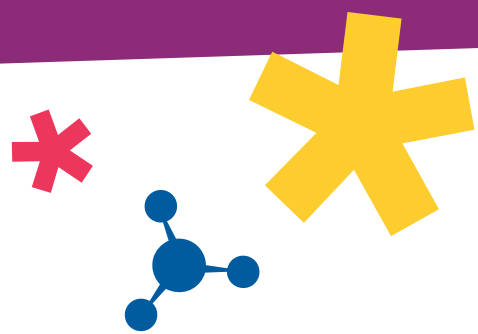
- 1 cucharadita de aceite vegetal, de oliva o de “canola” (aceite de colaza)
- 1 cucharadita de margarina en tarro
- 5 aceitunas grandes o 1/8 de aguacate
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (“salad dressing”)



Grasas saludables para el corazón

¿Cuánto se debe comer?

Ya que obtienes la mayoría de las grasas que tu cuerpo necesita de los demás alimentos que comes, escoge solamente unas pocas raciones diarias adicionales de estas grasas buenas para el corazón.



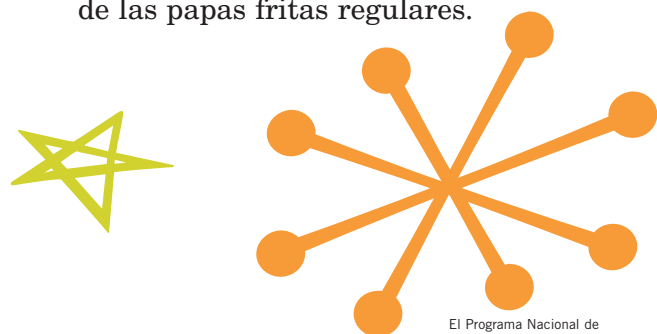
¿Qué hay con los lugares de comidas rápidas (“fast food places”)?

Trata de no pedir el tamaño más grande a menos que vayas a compartirlo con alguien. Ordena las comidas más pequeñas para niños y toma agua, leche semi descremada o una soda dietética.

Es mejor pedir un sándwich de pollo asado o una hamburguesa sencilla que una hamburguesa con salsa, queso y tocino. Otra opción buena es una papa asada con un poquito de mantequilla o crema agria.

Si comes pizza, ordénala con la corteza delgada o mediana en vez de gruesa o rellena. Come sólo una o dos tajadas acompañadas de una ensalada con un poquito de aderezo.

Come una bolsa pequeña o un puñado de papitas horneadas o de “pretzels” en vez de las papas fritas regulares.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.



Sigue un plan de alimentación saludable y actividad física

Para aprender más...

Para encontrar a un dietista cerca de donde vives, ponte en contacto con:

American Dietetic Association
1-800-366-1655 • www.eatright.org



Para encontrar un educador de diabetes cerca de donde vives, ponte en contacto con:

American Association of Diabetes Educators
1-800-832-6874 • www.diabeteseducator.org

También anda al **sitio Web sobre Nutrición y Actividad Física de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** para consejos sobre la alimentación saludable y el programa de incentivos para que los muchachos caminen al colegio “Kids Walk to School Program”:
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/publicat.htm

Massachusetts Diabetes Prevention and Control Program
617-624-5070 • TTY 617-624-5992
www.mass.gov

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

Para ver, bajar o solicitar materiales educativos gratis sobre la diabetes en línea, visite www.maclearinghouse.com.

Queremos agradecer a los muchachos que nos ayudaron a preparar esta hoja de consejos.



Spanish DB782 06/07



Mantente en un peso saludable



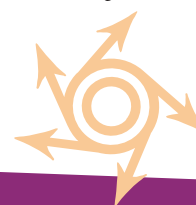
¿Por qué es bueno mantener un peso saludable?

Un peso saludable significa que no estás ni muy gordo ni muy delgado. Tu médico te puede haber comentado que no deberías aumentar más de peso o que necesitas perder unas libras. Si tú tienes diabetes y pesas demasiado, no eres el único.

Los pasos que tomes para manejar tu peso te ayudarán a sentirte mejor y pueden mejorar los niveles del azúcar o glucosa en tu sangre. Mantenerse en un peso saludable de joven te ayudará a mantenerlo de por vida. También puede ayudar a prevenir problemas como enfermedades del corazón y la presión arterial alta.

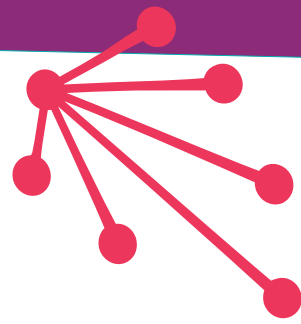
¿Cómo puedo llegar a un peso saludable?

Si tu médico dice que debes perder peso, **tienes que consumir menos calorías cada día y ser más activo.** A continuación te damos algunos consejos para que tengas éxito.



Consejos para MUCHACHOS con diabetes tipo 2

- 1. **Haz 60 minutos de actividad física** casi todos los días para quemar las calorías adicionales y mantenerte en buen estado físico. Juega a las escondidas o a la mancha, o monta bicicleta en vez de jugar en la computadora. Pídele a un amigo o a alguien de tu familia que te acompañe a dar una caminata en lugar de mirar televisión.
 - 2. **Elimina algunas calorías.** La cantidad de calorías en un alimento muestra cuanta energía te puede dar. Para perder peso, tienes que comer entre 200 a 300 calorías menos de lo usual cada día.
- A continuación te damos algunos consejos sencillos para eliminar calorías:**
- ★ Toma agua en vez de un vaso grande de jugo endulzado o sodas regulares. ¡Así puedes eliminar unas 150 calorías!
 - ★ Pide una ración pequeña de papas fritas en vez de la grande. ¡Así eliminarás alrededor de 250 calorías!
 - ★ Come una fruta en vez de una barra de chocolate. ¡Eliminarás unas 200 calorías!



3. Come porciones más pequeñas y bebe agua con las comidas y los refrigerios (“snacks”).

4. Toma más agua. ¡No tiene calorías! Las bebidas de frutas sin azúcar o las sodas sin azúcar también son buenas opciones cuando tienes sed.

5. Pídele a tu médico que te ayude a encontrar un dietista o un educador de la diabetes. Este profesional puede ayudar a que tú y tu familia hagan las mejores selecciones alimenticias.

Si comes menos y eres más activo, puedes perder alrededor de una libra al mes ¡y te sentirás fantástico! Cuando pierdes peso, es mejor hacerlo poco a poco porque aún estás creciendo. Pídele a tu médico que te ayude.

Las dietas muy bajas en calorías no son saludables para los niños y jóvenes ya que aún están creciendo. Es posible que los muchachos que no se alimentan lo suficiente, no crezcan o no se desarrollen de la manera apropiada.

¿Cuáles son algunos consejos para una alimentación saludable?

★ Toma tu tiempo al comer. Espera de 10 a 15 minutos antes de servirte una segunda porción. Tarda más o menos un cuarto de hora para que te sientas lleno.



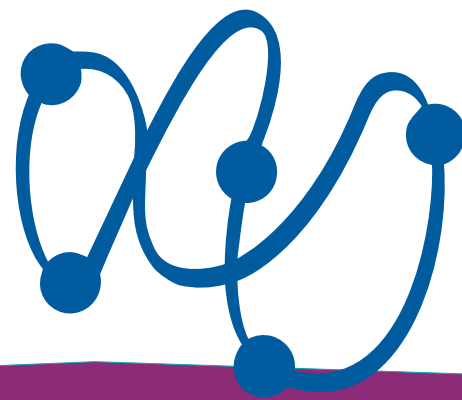
- ★ Preguntas si puedes ayudar a planificar, comprar y preparar las comidas en tu casa. Esto puede ser divertido para toda la familia.
- ★ Llena la mitad de tu plato con ensaladas o vegetales. Utiliza poca mantequilla, margarina o aderezo (“salad dressing”) en las ensaladas.
- ★ Si comes alimentos azucarados, dulces, postres o caramelos, come solamente una pequeña porción al finalizar la comida y no los comas muy a menudo.

¿Y qué hay del desayuno?

Una tasa de cereal de granos integrales, leche descremada (“fat free”) o semi descremada (“low fat”), y un pedazo de fruta son una buena manera de empezar tu día. Puedes rendir mejor en la escuela cuando desayunas.

Si no tienes mucho tiempo antes de ir a la escuela, trata de comer un par de tostadas de pan integral con una cucharada de mantequilla de maní, o un huevo duro, o un pedazo de queso semi descremado.

Una barra pequeña de las que hacen para el desayuno (“breakfast bar”) y un vaso de leche semi descremada son un desayuno rápido que te llena por algún tiempo.



¿Qué pasa con los almuerzos escolares?

Si almuerzas en el colegio, no escojas los alimentos fritos muy a menudo. Escoge leche semi descremada en vez de con chocolate o fruta fresca en lugar de una galleta.

En muchos colegios puedes preparar tus propias ensaladas. Usa poco aderezo o escoge uno bajo en calorías.

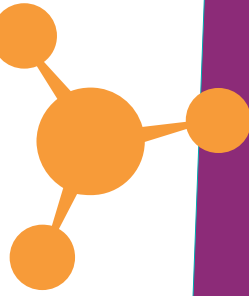
Sándwiches o submarinos pequeños de pavo o carne de res con poca grasa también son selecciones saludables. Usa mostaza o un poquito de mayonesa “lite.”

Si tienes tiempo por la mañana, hazte un almuerzo saludable para llevar a la escuela, o prepáralo la noche anterior.

¿Y los refrigerios (“snacks”) después de clase?

La mayoría de los muchachos necesitan un refrigerio después de la escuela. Escoge refrigerios saludables. El truco está en no comer demasiado. **Sírvete el refrigerio en un plato o tazón pequeño en vez de directamente de la bolsa o caja.**

Así es más fácil saber cuánto comes. Es mejor que no comas viendo la televisión o frente a la computadora. Puedes comer demasiado sin darte cuenta.



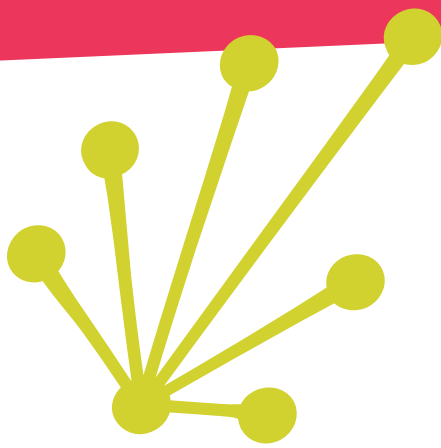
Ideas para refrigerios:

- ★ Un pedazo de fruta fresca
- ★ La mitad de un sándwich de pavo o jamón, ¡pero sin abusar de la mayonesa!
- ★ Una tazón pequeño de cereal con leche descremada o semi descremada
- ★ Un tazón pequeño de sopa de vegetales con unas pocas galletas de soda
- ★ Una tortilla pequeña con una o dos tajadas de pavo o de queso semi descremado
- ★ 3 a 6 tasas de palomitas de maíz bajas en grasa o “lite” para el micro horno, un puñado de “pretzels” o rosas de sal o unas pocas tortas de arroz

¡Acuérdate también de tomar varios vasos de agua!



La clave del éxito es lograr que toda la familia seleccione alimentos saludables y sea lo más activa posible.



Consejos para MUCHACHOS con diabetes tipo 2

¡Mantente activo!



¿Por qué es tan importante mantenerse activo?

El ejercicio es bueno para todo el mundo, se tenga o no diabetes tipo 2. Manteniéndote activo, conservas a tu cuerpo saludable y fuerte. La actividad puede ayudarte a mantener un peso adecuado o a perder peso poco a poco.

La actividad física también te hará sentirte mejor si estás de mal genio, te relajará y te ayudará a dormir bien. Si tienes diabetes, el ejercicio ayuda al cuerpo a utilizar mejor la glucosa, así bajando su nivel en la sangre.

¿Qué tipos de actividad debo hacer?

Hay muchas maneras de mantenerte activo:

- ★ Sal a pasear con tu perro, toma una caminata o monta bicicleta.
- ★ ¡Patina! Ya sea con patines en línea, de rueda o para hielo.
- ★ Baila, nada, trota o corre.
- ★ Saca un video de aeróbicos de la biblioteca y hazlos en casa.
- ★ Juega baloncesto, béisbol, golf, fútbol, tenis o volleybol.
- ★ Usa las escaleras en vez del ascensor, salta la cuerda, vuela una cometa, lanza un frisbee o juega a la rayuela (“hopscotch”).

Piensa qué otras cosas puedes hacer y ¡muévete! **No olvides divertirte.**

Haz del ejercicio parte de tu rutina diaria. Hazlo con algún amigo o miembro de la familia. Es más fácil y divertido hacer ejercicio si estás acompañado.

¿Qué debo hacer antes de comenzar los ejercicios?

Consulta con tu médico sobre qué tipo de actividad física es buena para ti.

- ★ Pregúntale si debes chequear el nivel de glucosa en tu sangre antes de comenzar una actividad o después de acabarla.
- ★ Pregúntale si tus medicamentos pueden bajarte demasiado la glucosa sanguínea al hacer ejercicio. De ser así, lleva un refrigerio (“snack”) cuando lo hagas.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Es mejor comenzar despacio si no eres muy activo. Empieza con sólo unos minutos al día. Poco a poco aumenta la cantidad hasta llegar a 60 minutos casi todos los días. Escoge una actividad que te guste.



¿Cómo pueden ayudarme mi familia y amigos?

A la hora de realizar cualquier actividad, pídele a tu familia o amistades que te acompañen. Es bueno para todos y ayuda a eliminar el estrés.

También es una buena oportunidad para compartir con los seres queridos y amigos.

Invita a tu familia a una caminata después de la cena en lugar de ver televisión. En vez de jugar en la computadora, pon música para que todos bailen. Ayuda a tus padres con las compras, a limpiar la casa, cortar el césped, hacer la jardinería, recoger las hojas secas o palear la nieve.

Pero, ¿y si no me gusta hacer ejercicio?

Hay muchas otras cosas que puedes hacer para ser más activo. Prueba las siguientes actividades: haz abdominales, levanta pesas o salta la cuerda cuando miras televisión. Usa las escaleras cuando puedas, corre a la hora del recreo, o camina a paso rápido por el centro comercial. **No tienes que hacer un deporte o ir a un gimnasio para mantenerte activo.**

Es normal sentirse frustrado o quedarse sin aliento al principio. Pero, ¡sigue adelante! Cualquier cantidad de actividad te ayudará y puedes ir aumentándola un poco más cada semana. Haz una lista de lo que te gusta hacer y ponla en tu cuarto como recordatorio.

¡Toma control de tu diabetes!

Recuerda, si tienes diabetes tipo 2, debes escoger alimentos saludables, mantenerte activo, conservar un peso saludable, tomar tus medicamentos, y chequear tu glucosa sanguínea las veces que te indique tu médico. Cuidándote lograrás mantenerte más saludable, te sentirás mejor, y mantendrás tu glucosa sanguínea en un nivel adecuado.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

¿Qué pueden hacer los padres para promover la actividad física entre los muchachos de su comunidad?

- ★ Visite la escuela de sus hijos y pida que les den más tiempo para realizar actividad física.
- ★ Averigüe si después de clases se puede usar la escuela para alguna actividad física.
- ★ Involucre a su hijo en actividades en el YMCA, 4H, los Scouts o en los Boys o Girls Clubs.
- ★ Hable con los líderes en su comunidad para que proporcionen lugares seguros donde jugar.
- ★ Ofrezca su tiempo libre para ayudar a establecer o arreglar lugares de recreo en su comunidad.

Para aprender más...

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance
703 476-3400 • www.aahperd.org

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org/wizdom

Kids Walk to School (CDC Program)
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/publicat.htm

Massachusetts Diabetes Prevention and Control Program
617-624-5070 • TTY 617-624-5992
www.mass.gov

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
Para ver, bajar o solicitar materiales educativos gratis sobre la diabetes en línea, visite www.mclearinghouse.com.

National Association for Health and Fitness
317-955-0957 • www.physicalfitness.org

President's Council on Physical Fitness and Sports
202-690-9000 • www.fitness.gov

Walkability Checklist
www.walkinginfo.org/walkingchecklist.htm

YMCAs of the USA
1-800-872-9622 • www.ymca.net

Queremos agradecer a los muchachos que nos ayudaron a preparar esta hoja de consejos.