



Consejos para **MUCHACHOS** con diabetes tipo 2

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.



¿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 de 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.



Éstas 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 bajo en grasa 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 de 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 ve al siguiente sitio en el Internet: <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/> y haz la prueba sobre “Distorsión de la Porción” (“Portion Distortion”). Aprenderás cómo 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.



¿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.

Guía de Alimentos Saludables

Vegetales



Trata de comer entre 2 y 2½ tazas al día.

Estos ejemplos equivalen a 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 1 taza:

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

Escoge frutas frescas enteras lo más que puedas.



Frutas

Trata de comer 3 tazas al día.

Estos ejemplos equivalen a 1 taza:

- 1 taza de leche o yogur sin grasa o bajos en grasa
- 1½ onzas de queso

Leche,
yogur
y queso



Trata de comer entre 5 y 6 onzas al día.

Estos ejemplos equivalen a 1 onza:

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

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

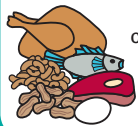
Panes, cereales,
arroz y pastas



Trata de comer 5 onzas al día.

Estos ejemplos equivalen a 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 (cacahuete)
- ¼ de taza de alverjas o frijoles cocinados como los rojos, blancos o negros
- ¼ de taza de tofu
- ½ onza de nueces



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

Una ración equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal, de oliva o de “canola” (aceite de colza)
- 1 cucharadita de margarina en tarro
- 5 aceitunas grandes o ¼ de aguacate
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa (“salad dressing”)

Grasas saludables para el corazón



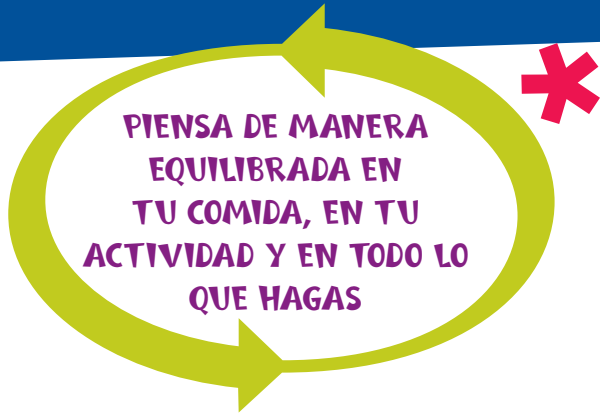
Si comes alguno de estos productos, come una porción muy pequeña y no todos los días.

Gaseosas (sodas)
caramelos,
galletas,
dulces y
postres



¿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.

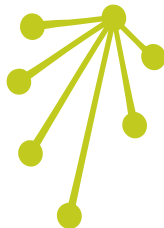


**PIENSA DE MANERA
EQUILIBRADA EN
TU COMIDA, EN TU
ACTIVIDAD Y EN TODO LO
QUE HAGAS**

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). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Agosto del 2010, NIH Publicación No. 07-5295S, NDEPI-8



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 la:

American Dietetic Association
1-800-877-1600 • www.eatright.org

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

American Association of Diabetes Educators
1-800-338-3633 (1-800-338-DMED)
www.diabeteseducator.org

También ve a la:

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

Ve al **sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre Nutrición, Actividad Física y Obesidad** 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

National Diabetes Education Program
1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)
www.diabetesinformacion.org

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses que promueven la salud y reducen los riesgos para enfermedades a través de la dieta y la actividad física:
www.health.gov/dietaryguidelines

El plan de Mi Pirámide donde se aprende qué y cuánto comer está en:
www.mypyramid.gov