



# Consejos para **MUCHACHOS** con diabetes tipo 2

## Mantente en un peso saludable



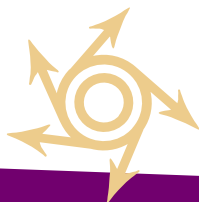
### ¿Por qué es bueno mantener un peso saludable?

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.

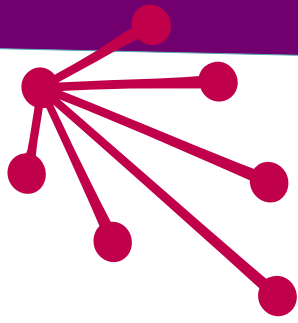


**1. Haz 60 minutos de actividad física** casi todos los días para quemar las calorías adicionales y mantenerte en buen estado físico. Juega a las escondidas o a la mancha, o monta bicicleta en vez de jugar en la computadora. Pídele a un amigo o a alguien de tu familia que te acompañe a dar una caminata 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.



- ★ Pregunta 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".

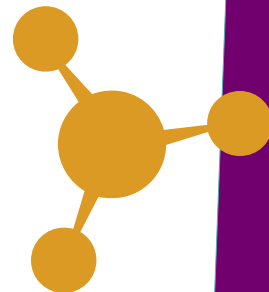
Si tienes tiempo por la mañana, hazte un almuerzo saludable para llevar a la escuela, o prepáralo la noche anterior.

## ¿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 roscas 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.



## ¿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.



**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](http://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](http://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](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/publicat.htm)

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.