



Consejos para **MUCHACHOS** con diabetes tipo 2

Mantente en un peso saludable



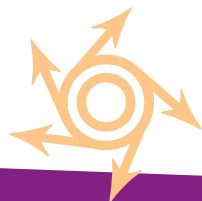
¿Por qué es bueno mantener un peso saludable?

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.

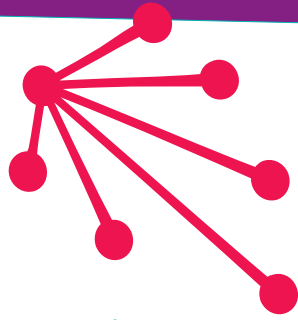


1. Haz 60 minutos de actividad física casi todos los días para quemar las calorías adicionales y mantenerte en buen estado físico. Juega a las escondidas o a la mancha, o monta bicicleta en vez de jugar en la computadora. Pídele a un amigo o a alguien de tu familia que te acompañe a dar una caminata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

2. Elimina algunas calorías. La cantidad de calorías en un alimento muestra cuánta 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 taza de cereal de granos integrales, leche sin grasa ("fat free") o baja en grasa ("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 rebanadas de pan integral con una cucharada de mantequilla de maní (cacahuete), 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 baja en grasa es 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 baja en grasa en vez de con chocolate o fruta fresca en lugar de una galleta.

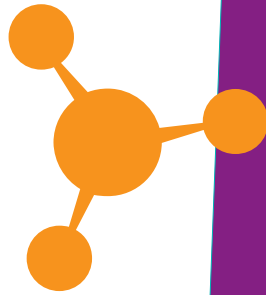
En muchos colegios puedes preparar tus propias ensaladas. Usa poco aderezo o escoge uno bajo en calorías.

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?

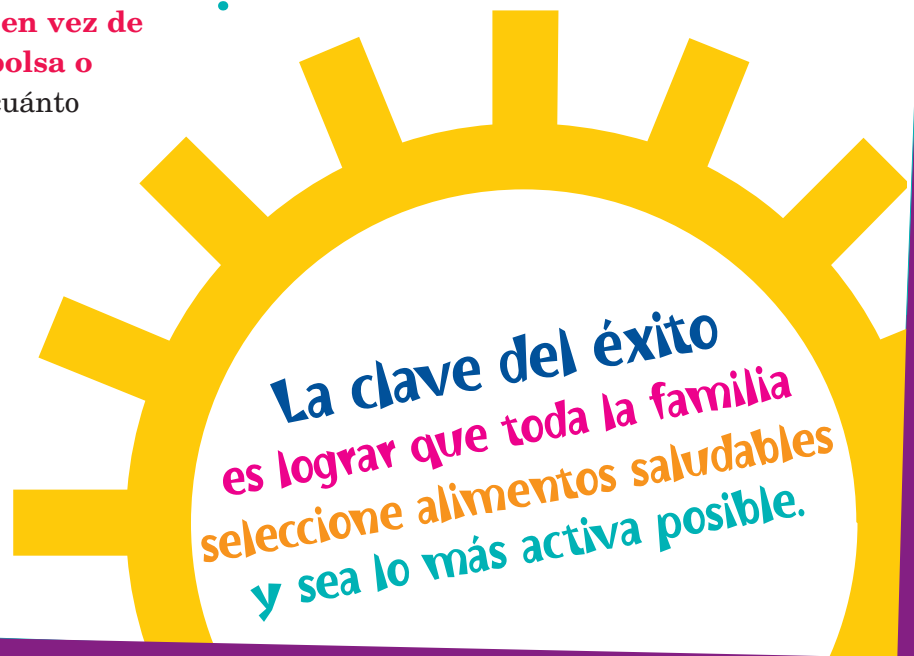
La mayoría de los muchachos necesitan un refrigerio después de la escuela. Escoge refrigerios saludables. El truco está en no comer demasiado. **Sírvete el refrigerio en un plato o tazón pequeño en vez de comerlo directamente de la bolsa o la caja.** Así es más fácil saber cuánto comes. Es mejor que no comas viendo la televisión o frente a la computadora, ya que 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 sin grasa o baja en grasa
 - Un tazón pequeño de sopa de vegetales con unas pocas galletas saladas
 - Una tortilla pequeña con una o dos tajadas de pavo o de queso baja en grasa
 - 3 a 6 tazas de palomitas de maíz bajas en grasa o "lite" para el horno microondas, un puñado de "pretzels" o roscas de sal o unas 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 baja en grasa 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 rebanadas 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 de actividad física

Para aprender más....

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 un educador de 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

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

También ve al **sitio Web sobre Nutrición, Actividad Física y Obesidad 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

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.