



TIPS FOR KIDS

WITH TYPE 2 DIABETES



Stay at a Healthy Weight



Why is staying at a healthy weight good for kids?

A healthy weight means you are not too fat or too thin. Your doctor may have said that you should not gain more weight or that you need to lose a few pounds. If you have diabetes and are overweight, you are not alone.

The steps you take to manage your weight will help you feel better and may improve your blood sugar or glucose (GLOO-kos) levels. Staying at a healthy weight when you are young can help you manage your weight for life. It also can help prevent problems like heart disease and high blood pressure.

How can you get to a healthy weight?

If your doctor says you need to lose some weight, **you need to eat fewer calories each day and be more active.** Here are some ways to succeed.

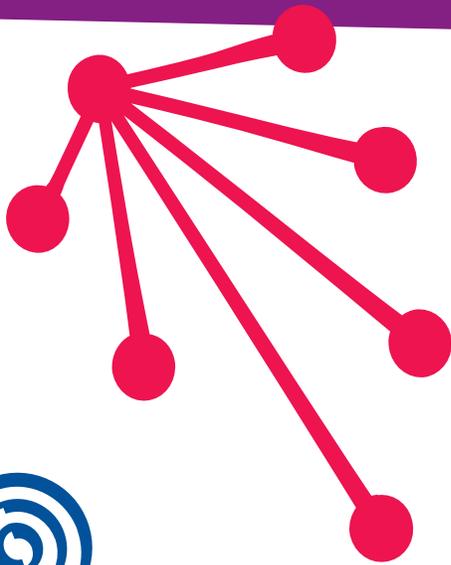
1. Be active almost every day for 60 minutes to burn up extra calories and get fit. Play tag or go for a bike ride instead of playing computer games. Ask a friend or family member to join you on a walk instead of watching TV.

2. Cut some calories. The number of calories in a food shows how much energy you can get from it. To lose weight, you need to eat about 200 to 300 calories less than usual each day.

Here are some simple ways to cut calories:

- ★ Drink water instead of a big glass of sweetened fruit drink or regular soda pop. You can cut about 150 calories!
- ★ Eat a small serving of french fries instead of a big one—and cut about 250 calories!
- ★ Eat a piece of fruit instead of a candy bar. You will cut about 200 calories!





3. Eat smaller portions of food and drink water at meals and snack time.

4. Drink lots of water. It has no calories! Sugar-free fruit drinks or sugar-free soda pop are also good choices when you are thirsty.

5. Ask your doctor to help you find a dietitian or a diabetes educator. He or she can help you and your family make the best food choices.

If you eat less and get more active, you should lose about one pound a month—and feel great. It's best to be slow and steady in your weight loss because you are still growing. Ask your doctor to help you.

Very low-calorie diets are not healthy for growing children and teens. Kids who do not eat enough food may not grow or develop the right way.



What are some healthy eating tips you can try?

- ★ Take your time when you eat. Wait 10 to 15 minutes before eating second helpings at mealtime. It takes about 15 minutes for your stomach to tell your head that you are full!
- ★ Ask if you can help plan, shop, or make the family meals sometimes. This can be fun for the whole family.
- ★ Fill up half of your plate with salad or vegetables. Use small amounts of butter, margarine, or salad dressing.
- ★ If you eat sugary foods, sweets, desserts, or candy, eat only a small serving at the end of a meal. Don't eat them very often.

What about breakfast?

One bowl of whole grain cereal, nonfat or low-fat milk, and a piece of fruit are a great way to start the day. You can do better at school when you eat breakfast!

When you don't have much time before school, try a couple of slices of whole grain toast with a tablespoon of peanut butter, or a hard-boiled egg, or a piece of low-fat cheese.

A small breakfast bar and a glass of nonfat or low-fat milk is another fast meal that can go a long way.





What about school lunches?

If you get your lunch at school, choose fried foods less often. Choose nonfat or low-fat milk instead of chocolate milk and a piece of fresh fruit instead of a cookie.

Many schools have salad bars. Choose high fiber vegetables and fruits and low-fat protein foods. Use a small amount of low-calorie dressing.

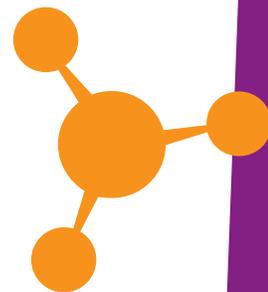
Small deli or sub sandwiches made with lean turkey or beef are healthy choices, too. Use mustard or a little low-fat mayonnaise.

If you have time in the morning, you could pack a lunch of healthy foods to take to school. Or you could make your lunch the night before.

What about after school snacks?

Most kids need an after school snack. Choose healthy snacks. The trick is not eating too much. **Use a small plate or a bowl for your snack instead of eating out of the bag or box.**

It will be easier to keep track of how much you eat. It's best not to snack while watching TV or at the computer—you may eat too much.



Snack ideas:

- ★ A piece of fresh fruit
- ★ Half a turkey or ham sandwich, easy on the mayo
- ★ A small bowl of whole-grain cereal with nonfat or low-fat milk
- ★ A small bowl of vegetable soup and a few crackers
- ★ One small tortilla with one or two slices of shredded low-fat cheese or turkey
- ★ 3 to 6 cups of low-fat microwave popcorn, one handful of pretzels, or a few rice cakes

Remember to drink a couple of glasses of water, too.



The key to
SUCCESS
is to have the whole
family make
healthy food choices
and to
be as active
as you can.



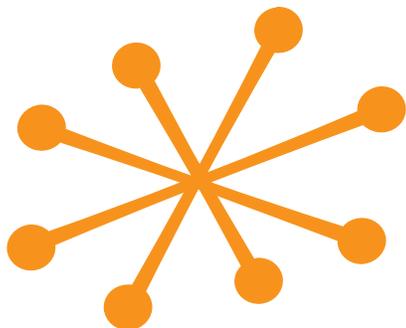
What about fast-food restaurants?

Try not to super-size your meals, unless you plan to share them with your family or a friend! Order smaller child-sized meals and drink water, nonfat or low-fat milk, or diet soda pop.

A grilled chicken sandwich or a simple hamburger is a better choice than a burger that is covered with secret sauce, cheese, and bacon. A baked potato with a little butter or sour cream is a good choice, too.

If you are eating pizza, order thin or medium crust instead of deep dish or stuffed crust pizzas. Eat only one or two slices and add a salad with a little dressing.

Try a small bag or a handful of baked chips or pretzels instead of the regular kind of chips.



Follow a healthy eating and exercise plan.

To learn more

To find a dietitian near you, contact the **American Dietetic Association**.
1-800-366-1655 • www.eatright.org



To find a diabetes educator near you, contact the **American Association of Diabetes Educators**.
1-800-832-6874 • www.diabeteseducator.org

Check out the **CDC's Nutrition and Physical Activity website** for healthy eating tips and the Kids Walk to School Program.
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/publicat.htm

Special thanks to the kids who helped us make this tip sheet.



The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health (NIH) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) with the support of more than 200 partner organizations.



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.

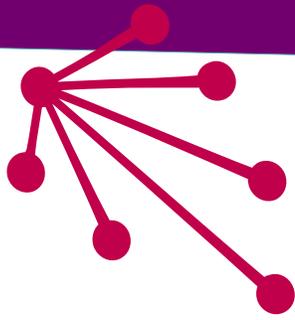


1. Haz 60 minutos de actividad física casi todos los días para quemar las calorías adicionales y mantenerte en buen estado físico. Juega a las escondidas o a la mancha, o monta bicicleta en vez de jugar en la computadora. Pídele a un amigo o a alguien de tu familia que te acompañe a dar una caminata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



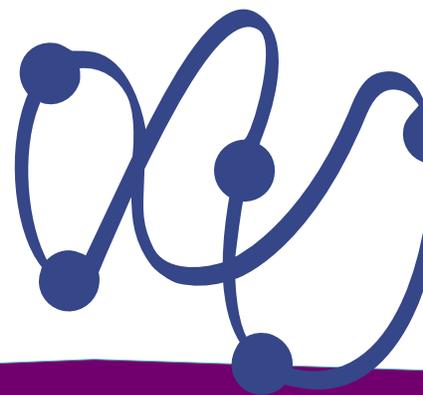
- ★ Pregunta si puedes ayudar a planificar, comprar y preparar las comidas en tu casa. Esto puede ser divertido para toda la familia.
- ★ Llena la mitad de tu plato con ensaladas o vegetales. Utiliza poca mantequilla, margarina o aderezo (“salad dressing”) en las ensaladas.
- ★ Si comes alimentos azucarados, 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".

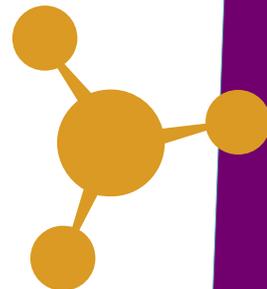
Si tienes tiempo por la mañana, hazte un almuerzo saludable para llevar a la escuela, o prepáralo la noche anterior.

¿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.



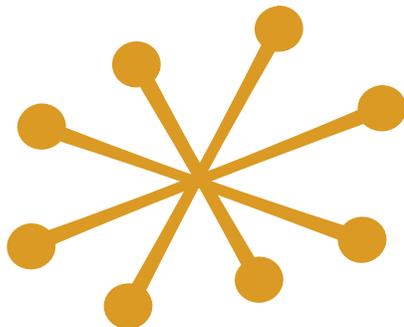
¿Qué hay con los lugares de comidas rápidas (“fast food places”)?

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



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

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.