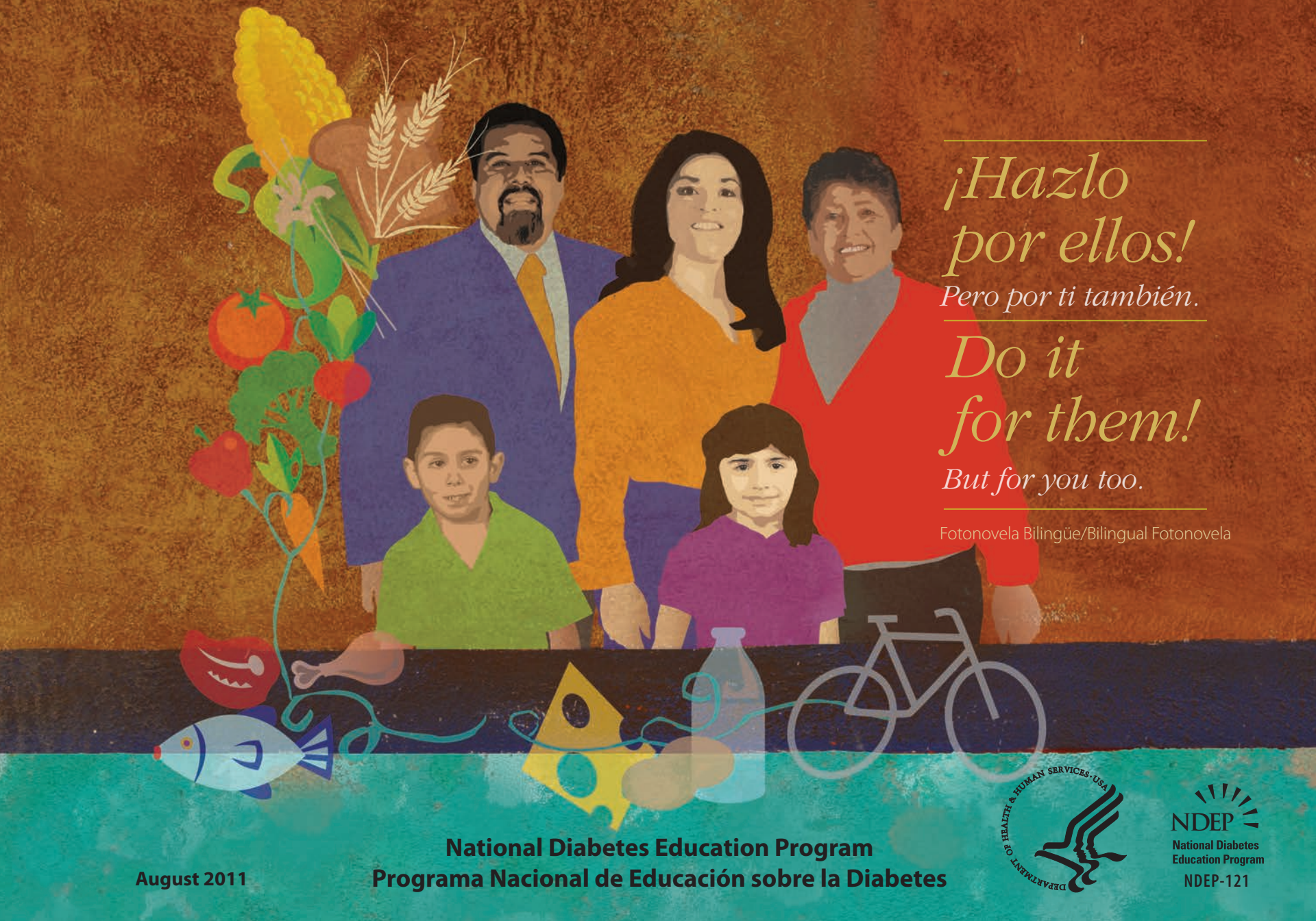
¡Hazlo por ellos!

Pero por ti también.

Do it for them!

But for you too.

Fotonovela Bilingüe/Bilingual Fotonovela



August 2011

National Diabetes Education Program
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES • USA

NDEP
National Diabetes Education Program
NDEP-121

¡Hazlo por ellos!

Pero por ti también.

Do it for them!

But for you too.

Fotonovela Bilingüe/Bilingual Fotonovela

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NDEP
National Diabetes Education Program
NDEP-121

AGRADECIMIENTOS

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) agradece a las siguientes personas y entidades sus contribuciones en la creación de esta fotonovela:

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC)

Betsy Rodríguez, MSN, CDE
David Ojeda, MS
Judith McDivitt, PhD

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH)

Joanne Gallivan, MS, RD

GRUPO DE TRABAJO HISPANO/LATINO DEL PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES (NDEP)

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH, Presidenta
María Lemus, Promotora, Vicepresidenta
Adolfo Pérez-Comas, MD, PhD, FACE
Agustín Lara, MD
Andrea Zaldivar, MS, C-ANP, CDE
Carmen Ramírez, BA
Cecilia Sauter, MS, RD, CDE
Genoveva Martínez, Promotora
Jaime R. Torres, DPM, MS
Judith Gabriele, MPH
Julia Burgos, BA
Leonardo Pérez, MPH, CHES
Louise Square, BA
Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD
Marisol Morales, BA
Paul Baker, BA
Xóchitl Castañeda, PhD

REVISORES TÉCNICOS:

Iris Sánchez, DPN, FNP-BC, ADMNP
Jean Corria, MD, MPH
Julia Burgos, BA
Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH

REVISADO PARA PRECISIÓN TÉCNICA POR:

Julia Burgos, BA
Directora, Iniciativas Corporativas y Latinas
Asociación Americana de Diabetes

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH
Directora, Proyecto de Control y Prevención de Diabetes Frontera México-EE.UU.
Organización Panamericana de la Salud

SUGERENCIA PARA CITAR ESTA FOTONOVELA

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *¡Hazlo por ellos! Pero por ti también*, Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2011.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Todas las publicaciones del NDEP están libres de derechos y disponibles en el Web (para la orden y descarga) en www.diabetesinformacion.org. Los CDs comerciales listos para imprimir y versiones electrónicas se ofrecen para ayudarle a crear su propio inventario y le brindan la oportunidad de añadir sus propios logotipos e información de contacto. Por favor, duplique y distribuya tantas copias de estos materiales como desee. Para obtener más información, por favor llame al 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337).

Esta fotonovela bilingüe está disponible en www.diabetesinformacion.org.

ACKNOWLEDGEMENTS

The National Diabetes Education Program (NDEP) acknowledges the following individuals and entities for their contributions to this bilingual fotonovela:

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC)
Betsy Rodríguez, MSN, CDE
David Ojeda, MS
Judith McDivitt, PhD

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (NIH)
Joanne Gallivan, MS, RD

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM (NDEP) HISPANIC/LATINO WORK GROUP
Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH, Chair
María Lemus, Promotora, Vice-Chair
Adolfo Pérez-Comas, MD, PhD, FACE
Agustín Lara, MD
Andrea Zaldivar, MS, C-ANP, CDE
Carmen Ramírez, BA
Cecilia Sauter, MS, RD, CDE
Genoveva Martínez, Promotora
Jaime R. Torres, DPM, MS
Judith Gabriele, MPH
Julia Burgos, BA
Leonardo Pérez, MPH, CHES
Louise Square, BA
Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD
Marisol Morales, BA
Paul Baker, BA
Xóchitl Castañeda, PhD

TECHNICAL ADVISORS:
Iris Sánchez, DPN, FNP-BC, ADMNP
Jean Corria, MD, MPH
Julia Burgos, BA
Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH

REVIEWED FOR TECHNICAL ACCURACY BY:
Julia Burgos, BA
Director, Latino & Corporate Initiatives
American Diabetes Association

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH
Director, U.S.-Mexico Border Diabetes Prevention and Control Project
Pan American Health Organization

SUGGESTED CITATION

Centers for Disease Control and Prevention. *Do it for them! But for you too.* Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011.

FOR MORE INFORMATION

All NDEP publications are copyright-free and available on the Internet (for order and download) at www.YourDiabetesInfo.org. Commercial, printer-ready CDs and online versions are provided to help you create your own inventory and provide the opportunity to add your own logos and contact information. Please duplicate and distribute as many copies of these materials as you like. For more information, please contact 1-888-693-NDEP.

This bilingual fotonovela is available at www.YourDiabetesInfo.org.

INTRODUCCIÓN

Esta es la historia de tres amigas que trabajan en una lavandería local; las tres tienen niños. Elisa es mejicana, casada y con dos niños pequeños. Su sabia y jocosa madre, Doña Emma, le ofrece muchos consejos de cómo ser saludable. Raquel es una mujer soltera de Puerto Rico que está criando a su hermana de 13 años de edad. Lourdes es de Guatemala, casada y con dos niños. Ella tuvo diabetes gestacional en su último embarazo.

PERSONAJES

Elisa
40 años de edad
Mejicana
Ella está casada con Martín y tiene dos niños.

Raquel
35 años de edad
Puertoriqueña
Ella sabe de los valores y costumbres de los Estados Unidos y es la facilitadora de la historia.

Martín
50 años de edad.
Mejicano
Él es el esposo de Elisa.

Lourdes
30 años de edad
Guatemalteca
Ella tiene dos niños pequeños, un niño y una niña. Ella acaba de traer al mundo a una niña. Ella es la más joven de las tres amigas.

Doctor Martínez
58 años de edad
Costarricense
El doctor de Lourdes. El es un hombre sabio y mayor con cualidades como las de un abuelo.

Doña Emma
60 años de edad
Mejicana
La madre de Elisa, también llamada Emmita. Ella es la abuela sabia e insistente, pero de manera jocosa.

Lali
13 años de edad
Puertoriqueña
Ella es la hermana de Raquel. Su madre murió cuando ella era pequeña.

INTRODUCTION

This story is about three girlfriends, Elisa, Raquel, and Lourdes, who work at a local dry cleaners/laundry facility. All of them have children. Elisa is Mexican, married, and has two small children. Her wise and humorous mother, Doña Emma, gives her lots of advice about how to be healthy. Raquel is from Puerto Rico. She is single and raising her 13-year-old sister. Lourdes is from Guatemala. She is married, has two children and had gestational diabetes in her last pregnancy.

Raquel
35 years old
Puerto Rican
She knows the most about U.S. values and costums and is a helper in the story.

Martín
50 years old
Mexican
He is Elisa's husband.

Lourdes
30 years old
Guatemalan
She has two young children, a boy and a girl. She just recently gave birth to her baby girl. She is the youngest of the three girlfriends.

Doctor Martínez
58 years old
Costa Rican
Lourdes' doctor
He is a wise older man with grandfather-like qualities.

CHARACTERS

Elisa
40 years old
Mexican
She is married to Martín and has two children.

Doña Emma
60 years old
Mexican
Elisa's mother, also called Emmita.
She is the wise grandmother who is pushy, but in a funny way.

Lali
13 years old
Puerto Rican
She is Raquel's sister.
Their mother died when she was young.

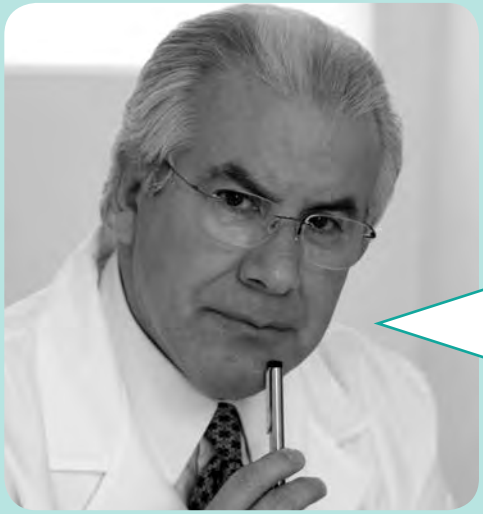
Para cuidar bien a sus hijos, tiene que empezar con cuidarse bien usted misma.

Receta para una vida sana y saludable...

- Asegúrese de elegir comidas saludables.
- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- Cuando coma panes y tortillas, asegúrese que la mitad sean de granos integrales. (Por ejemplo el pan de trigo integral)
- Reduzca la cantidad de azúcar, sal y grasa que su familia come. (Por ejemplo, reduzca las grasas saturadas, las grasas *trans* y el colesterol).

Las comidas que contienen grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol son:

- Carnes frías como la bolonia, las salchichas "hot dogs" y el "corned beef" (carne salada)
- Los pasteles, galletas dulces o saladas y las tartas
- Las comidas fritas con manteca o margarina
- Las cremas artificiales para el café y algunos aderezos para ensaladas



To take good care of your children, you first have to take good care of yourself.

Prescription for a healthy life...

- Be sure that you and your family make healthy food choices.
- Eat a range of fruits and vegetables every day.
- When eating breads and tortillas, make sure half of them are whole grain (for example, whole wheat bread).
- Reduce the amount of added sugar, salt, and fat (saturated and *trans* fats and cholesterol) that your family eats.

  Foods that are high in saturated fat or *trans* fat and cholesterol are:
  - Fatty cuts of meat such as bologna, hot dogs, and corned beef
  - Sweets such as cakes, cookies, crackers, and pies
  - Foods cooked and fried with lard, shortening, or stick margarine
  - Some nondairy creamers and salad dressings

...receta para una vida sana y saludable.

- Aprenda a leer las etiquetas nutricionales en los productos que compra, para identificar los alimentos que contienen demasiada grasa o colesterol.
- Coma otras comidas como la leche y queso descremado o bajo contenido en crema, y las carnes con poca grasa. Coma pescado, huevos, nueces, y legumbres como los frijoles negros, los garbanzos y otros tipos de frijol. Prefiera leche baja en grasa o sin grasa.
- Haga por lo menos **2 horas y 30 minutos** (150 minutos) por semana de **actividad física de intensidad moderada**, como caminar rápidamente, trabajar en el jardín, limpiar y sacar las hojas, jugar softball, lavar a mano y encerar su coche o usar la cortadora del pasto. ¡Usted también puede andar en bicicleta, nadar o bailar!
    - Sabemos que 150 minutos cada semana parece mucho pero usted no tiene que hacerlo todo a la vez. No sólo es mejor dividir su actividad durante la semana, pero la puede dividir en cortas sesiones al día, como intérvalos de 10 minutos cada uno. Elija actividades que disfrute y se adapten a su vida diaria. Empiece despacio. Aumente su actividad física 10 minutos a la vez hasta alcanzar su meta.
- Los niños y los adolescentes deben hacer **60 minutos** (1 hora) o más de actividad física todos los días, o al menos 3 días a la semana.

... prescription for a healthy life.

- Learn how to read the Nutritional Facts Labels so you can identify foods high in fat and cholesterol.
- Eat foods such as fat-free or low-fat milk, cheese, and lean meats. Eat fish, eggs, nuts, and dry beans, such as black beans, chickpeas, kidney beans, lentils, and pinto beans. Choose low-fat or fat-free milk.
- Do at least **2 hours and 30 minutes** (150 minutes) each week of **moderate-intensity physical activity**, such as walking briskly, doing yard work, raking or bagging the leaves, playing softball, hand washing and waxing a car or mowing your lawn. You also can bike, swim, or dance!
    - We know 150 minutes each week sounds like a lot of time, but you don't have to do it all at once. Not only is it best to spread your activity out during the week, but you can break it up into smaller chunks of time during the day in sessions of at least 10 minutes at a time. Choose activities that you enjoy and that fit best into your daily life. Increase your physical activity 10 minutes at a time until you reach your goal.
- Children and adolescents should do **60 minutes** (1 hour) or more of physical activity each day, or at least 3 days each week.

Lourdes va a checarse con su médico…

Raquel y Lali en su paseo de bicicleta.

Lourdes goes in for a checkup...

Take care of yourself. Remember what I said about walking briskly for at least 30 minutes most days. I know you are working really hard, but it may not be enough. You can even do 10 minutes at a time. Every day would be better!

Raquel and Lali are on their daily bike ride.

Hi, Lourdes. Lali and I are out for our daily bike ride.

Raquel tiene una buena idea…

Cada vez que trate de hacer un cambio positivo, siempre es bueno tener amigos y familiares que te den apoyo.

Raquel has a good idea...

Anytime you are trying to make a positive change, it helps to have the support of friends and family.

En el parque...

¡Qué bueno es juntarnos con Raquel y Lourdes fuera del trabajo!
Es bueno estar afuera en un lugar sano donde los niños pueden correr y jugar. Esto es la forma sana de vivir.

¡Pero miren qué lindas se ven en sus bicicletas!
Gracias, Doña Emma. Usted también se ve muy bien. ¿Sigue con sus caminatas?

Sí, salgo a caminar 3 veces por semana por 30 minutos, pero también tomo clases de salsa dos veces por semana en el Centro Comunitario.
¡Qué señora tan divertida es Doña Emma!

Desde que me enteré de que tengo diabetes he estado caminando y bailando. Quiero vivir muchos años más para disfrutar a mis nietos.
Y usted nos ayuda tanto, Emmita. De veras se lo agradecemos.

At the park...

How nice to get together with Raquel and Lourdes outside of work!

It's good to be outdoors in a safe place where the children can play and run. This is a healthy way to live.

Oh! Look at how beautiful you look on your bikes!

Thank you, Doña Emma. You look great too! Have you been walking?

Yes, I walk briskly 3 times a week for 30 minutes, and I am also taking salsa lessons twice a week at the community center!

How cool is Doña Emma!

Ever since I found out I have diabetes, I've been walking and dancing. I want to be around for a long time for my grandchildren.

And you are such a great help, Emmita. We really appreciate you!

Mi mamá nos cuida los niños mientras que Martín y yo trabajamos. No sabríamos qué hacer sin ella.

Lourdes trae donas al día de campo…

¡Ay mijita, como si nos hicieran tanta falta las donas!

Mama takes care of the children while Martín and I work. We don't know what we'd do without her.

Lourdes brings donuts to the picnic...

Oh dear, we need donuts like we need a hole in the head!

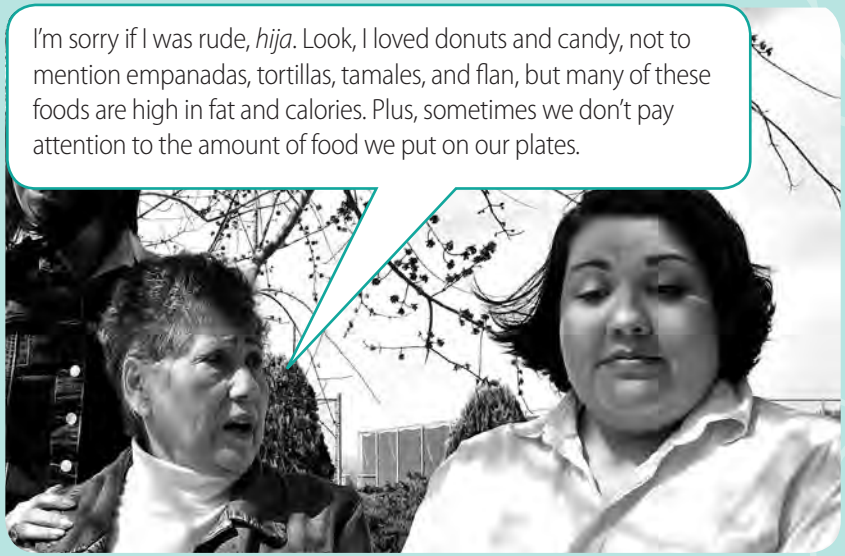
Lo siento mucho, Lourdes. Mi mamá a veces puede ser demasiado franca. Por favor perdónala.
No te dé pena, Elisa. Sé que ella tiene razón. Tengo que cambiar nuestra manera de comer. Estos niños comen demasiadas golosinas. ¡Mira a Tony! Está engordando y todo lo que hace es ver la televisión.

Discúlpame, hija. No quise ser imprudente. Mira que a mí me gustaban las donas, los dulces, así como también las empanadas, tostadas, chimichangas y el flan, pero muchas de estas comidas contienen mucha grasa, azúcar y calorías. Además, a veces ni le prestamos atención a la cantidad de comida que nos servimos.

Hace dos años, fui a parar al hospital. Me dio un ataque del corazón y allí es donde supe que tenía diabetes. Mira que fue como si se me hubiera aparecido mi ángel de la guarda. Me dio otra oportunidad de vivir mi vida mejor.

Nos hemos acostumbrado a comer demasiado y a no ser lo suficientemente activos . Mucha de nuestra gente latina está sufriendo por esto. Lo peor es que ¡hasta a los niños ahora les está dando diabetes!

I'm so sorry, Lourdes. My mother can be so frank. Please forgive her.
Don't worry, Elisa. I know she's right. We have to change the way we eat. The children eat too many sweets. Look at Tony! He's gaining weight, and all he does is watch TV.


I'm sorry if I was rude, *hija*. Look, I loved donuts and candy, not to mention empanadas, tortillas, tamales, and flan, but many of these foods are high in fat and calories. Plus, sometimes we don't pay attention to the amount of food we put on our plates.

Then, 2 years ago, I ended up in the hospital. I had a heart attack, and they found out that I had diabetes. It was my guardian angel waking me up and giving me another chance.

We've gotten used to eating too much and not being active enough and many of our Latino people are suffering for it. What's worse is that even young children are getting diabetes!

Lo sé, Doña Emma, lo sé. El doctor Martínez me ha estado aconsejando que me debo cuidar. Porque dice el Dr. Martinez que tuve diabetes gestacional, la que le da a uno cuando está en estado. Dijo que corro un riesgo de por vida de tener diabetes. Eso puede ser peligroso para mí tanto que como para mi bebé. ¡La verdad, no sé qué más hacer!

Mira, la diabetes nos puede afectar a todos. Mi madre perdió la vista por tener una diabetes no controlada. Cuando murió de diabetes, tuve que criar a Lali yo solita. Cuando me dijeron que yo tenía prediabetes, me sentí como se sintió Doña Emma. Yo cambie por Lali, pero también por mí misma.

Yo estoy muy orgullosa de mi hermana. Ella comenzó a comer más frutas y vegetales. Antes, a cada rato comíamos pizza. Ahora, comemos pizza con tomates, pimientos y champiñones en vez de peperoni y pedimos queso con menos grasa.

Balancee las calorías

- Disfrute de sus alimentos, pero coma menos.
- Evite porciones de gran tamaño.
- Piense antes de comer... ¿valen la pena las calorías?
- Use un plato, tazón o vaso más pequeño.
- Deje de comer cuando esté satisfecho, no lleno.

Alimentos a aumentar

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y vegetales.
- Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean cereales integrales.
- Cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).

Alimentos a reducir

- Compare el sodio en los alimentos como la sopa, pan, y comidas congeladas - y elija los alimentos con números más bajos.
- Tome agua en vez de bebidas azucaradas.

Traducido y adaptado de: USDA's MyPlate - Home Page. Web. 27 de julio de 2011. http://www.choosemyplate.gov/.

HÁGASE UNA PROMESA

¡Su salud es un don, cuide de sí mismo! Haga una promesa semanal de elegir alimentos más saludables y ser más activo. Las buenas promesas son fáciles de mantener, e incluyen actividades que pueden ser parte de su vida.

Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

- Voy a caminar rápidamente durante 10 minutos en la mañana, tarde y noche, cinco días esta semana.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¡Encuentre su equilibrio entre la alimentación y la actividad física! Para ordenar una copia gratuita de Do it for them! But for you too. ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también, una fotonovela bilingüe, visite http://www.DiabetesInformacion.org o llame al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes al 1-888-693-6337.

Balancing Calories

- Enjoy your food but eat less.
- Avoid oversize portions
- Think before you eat…is it worth the calories?
- Use a smaller plate, bowl, and glass.
- Stop eating when you are satisfied, not full.

Foods to Reduce

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or low-fat (1%) milk.

Foods to Increase

- Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals — and choose the foods with lower numbers.
- Drink water instead of sugary drinks.

Adapted: USDA's MyPlate - Home Page. Web. 27 July 2011. http://www.choosemyplate.gov/.

MAKE A PROMISE TO YOURSELF

Your health is your gift; take care of yourself! Make a weekly promise to make healthier food choices and be more active. Good promises are easy to keep and include activities that you can fit into your life.

Write down the changes that you will try to make this week.

- I will walk briskly for 10 minutes in the morning, afternoon and evening five days this week.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Find your balance between food and physical activity! To order a free copy of Do it for them! But for you too. ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también, a bilingual fotonovela, please visit http://www.YourDiabetesInfo.org or call the National Diabetes Education Program at 1-888-693-6337

I know, Doña Emma. I know. Dr. Martinez has been telling me that I need to take better care of myself. Because, Dr Martinez says I had gestational diabetes during my pregnancy, the kind you get during pregnancy. He said that I have a lifelong risk of getting diabetes. That would be dangerous for me and my baby. The truth is, I just don't know what else to do!

Look, diabetes can affect all of us. My mother went blind from poorly controlled diabetes. When she died of the disease, I had to raise Lali by myself. When they told me I had prediabetes, I felt like Doña Emma. I changed for the better for Lali and for myself.

I am proud of my sister. She started eating more fruits and veggies. We used to order pizza a lot. Now, we order pizza with tomatoes, green peppers, and mushrooms instead of pepperoni, and I ask for low-fat cheese.

La verdad es que muchos de nosotros que ahora vivimos en este país batallamos con comer muchas golosinas y comidas grasosas. No somos tan activos como éramos antes. Pero podemos apoyarnos unos a otros, para vivir una vida más saludable.

Para comenzar, vamos a darle cuatro vueltas al parque. Lali nos puede cuidar los niños. ¡Podemos caminar y hablar a la vez!

The truth is that many of us in this country struggle with eating too much fat and sugar. We're not eating healthfully, and we're not as active as we once were. But we can help each other live a healthier life.

For starters, let's leave the children with Lali and go four times around the park. We can talk and walk!

Ándale, hija. Hasta me traje mi bastón para caminar.

Yo me canso tanto cuando camino…

Comienza despacio y, poco a poco, vas haciendo más. Es lo que hice yo y me ayudó bastante.

Puedes comenzar con 10 minutos y luego añades 10 minutos cada día. ¡Cuando menos pienses, vas a estar caminando rápidamente por media hora o hasta más!

Come on, *hija*. I even brought my walking stick.

I get so tired when I walk…

Start off slowly and build up. That's what I did, and it really worked for me.

You can start with 10 minutes and then add another 10 minutes. Pretty soon, you'll be walking briskly for half an hour or even more!

Desde que mi mamá se enteró de que tiene diabetes, la familia entera come más saludable.

Yo pensaba antes que la gente con diabetes se tiene que limitar mucho pero con Elisa he aprendido muchas maneras de preparar comidas y bocadillos deliciosos y ha sido bueno para todos nosotros.

Comienza por hacer pequeños cambios en la manera de comer y cuánto puedas caminar. Poco a poco irás mejorando. No esperes a que te dé diabetes, hija. ¡Haz algo ahora mismo para prevenirla!

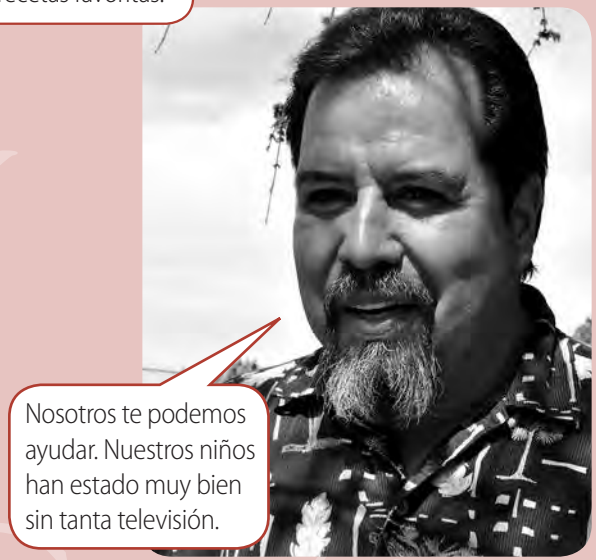
Ever since my mom found out that she had diabetes, the whole family eats healthier.

I used to think that people with diabetes had to give up eating so many things, but with Elisa I have learned all these new and delicious ways of fixing meals and snacks, and it has been good for all of us.

Make some small changes every day in what you eat and how much you walk. They add up. Don't wait to get diabetes like I did, *hija*. Do something to prevent it now!

Necesito ayuda en preparar bocadillos saludables para los niños.
Yo te puedo dar algunas de mis recetas favoritas.

También necesito ideas en cómo limitar el tiempo que los niños pasan mirando la televisión.


Nosotros te podemos ayudar. Nuestros niños han estado muy bien sin tanta televisión.

Te voy a dar unos consejos. Si están listos para cambiar, primero decidan que quieren vivir una vida sana y saludable. ¡Luego hagan un plan y síganlo!
Todos podemos ayudarnos unos a otros. ¡Vas a ver que sí se puede!

I need help with making healthy snacks for my kids.
I'll give you some quick and easy ideas and some of my favorite recipes.

I also need help with getting the children to watch less TV.

We can help you with that. Our children have been fine without a lot of TV.

Here is a little advice for you. If you are ready for a change, the first thing you have to do is decide that you want to be healthier. Then make a plan and follow through!
We can help each other. You'll see; you can do it!

Aquí hay unas ideas rápidas y fáciles de bocaditos saludables. La comida latina tradicional es muy deliciosa y puede ser muy saludable. A mis niños les encantan estos bocaditos saludables.

Trocitos de Zanahoria

Pele y corte 2 a 3 zanahorias en rebanadas.
Esprima el jugo de un limón o lima sobre las zanahorias.
Polvoree una cucharada de chilito en polvo y una pizca de sal. ¡Mezcle y sirva!

Deje que los niños se las coman con las manos. ¡Ponga bastantes servilletas! Haga lo mismo con otras frutas y verduras: como pepinos, apio, manzana verde, rebanadas de jícama, naranja, mangos o coco fresco. A los niños les fascina el enchilado con limón.

Helados Caribeños de Fruta

¿Les gustan a sus niños las paletas de hielo? Haga estas en lugar de comprarlas en la tienda. Son fáciles de hacer y saludables. ¡Hasta los niños las pueden hacer!

Llene los cubitos del recipiente para hacer hielos del congelador con agua de coco, jugo de guayaba, de mango o de otras frutas. Busque jugos a los que no se les ha agregado azúcar.

Fantasía de Frutas

Haga una fantasía colorida de frutas mezclando:

- 1/2 taza de manzana, sin pelar
- 1/2 taza de banano (plátano) rebanado
- 1/2 taza de toronja cortada en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de toronja o piña
- 1/3 taza de uvas picadas a la mitad
- 1/3 taza de piña cortada en pedazos

Mezcle las porciones de las manzanas, bananos y toronjas con el jugo, para prevenir oscurecer la fruta. Añada las uvas y la piña, y ponga a enfriar. Las frutas frescas de temporada se pueden sustituir, si quiere.

Batidos o Licuados de Fruta

Haga batidos de fruta fresca, cubitos de hielo, con yogurt sin grasa. Use frutas frescas como piña, fresas o bananos (plátanos). Mézclelos en la licuadora o batidora. Si lo desea, añada un poco de vainilla o canela molida para darle más sabor.

Here are some quick and easy ideas for healthy snacking. Traditional Latino food is delicious, and it can be very healthy. My children love these treats.

Fresh Carrot Chips

Peel and cut 2 or 3 carrots into slices or chips.
Squeeze the juice of 1 lime or lemon on the sliced carrots.
Sprinkle a teaspoon of mild chile powder and a dash of salt. Toss it and serve!

Go ahead and let them eat it with their hands. Make sure there are plenty of napkins.
Try other crunchy veggies and fruits with the same recipe: cucumbers, celery, green apples, slices of jícama, orange, mangos, and fresh coconut. Kids love the spicy, lemony taste.

Caribbean Frozen Fruit Cubes

Do your children like popsicles? Try these instead of the store-bought ones. They're easy and good for you. Your children can make them too.

Fill ice cube trays with coconut water, guava juice, mango juice, or other fruit juices. Look for fruit juices without added sugar or syrups.

Fruit Fantasia

Make a colorful fruit fantasia by mixing:

- 1/2 cup diced apple, unpeeled
- 1/2 cup sliced banana
- 1/2 cup grapefruit sections, cut up
- 2 Tbsp grapefruit or pineapple juice
- 1/3 cup halved grapes
- 1/3 cup pineapple cut into pieces

Mix apple, banana, and grapefruit sections with juice to prevent darkening of apple and banana. Add grapes and pineapple and chill. Fresh fruits in season may be substituted, if you like.

Fruit Smoothies

Make a fruit smoothie with fresh fruit, ice cubes, and low-fat or fat-free yogurt. Use fresh fruit such as pineapple, strawberries, or bananas. Blend it in the blender. Add a little vanilla or cinnamon to make it yummier.

Martín: Todos nosotros queremos que nuestros hijos coman bien y que sean físicamente más activos. También queremos limitar el tiempo que pasan mirando la televisión. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudar a limitar el tiempo que sus hijos pasan viendo la televisión:

- Tenga una regla de familia. Limite el tiempo que sus niños ven la televisión, películas o juegos de video y computadora a no más de 1-2 horas diarias.
- Apague la tele durante las horas de comer y mientras hacen las tareas escolares. Es mejor charlar como familia sobre los acontecimientos del día y ponerse al tanto uno del otro.
- No instale una tele en la habitación de su hijo.
- Busque actividades divertidas para hacer con sus hijos, tales como caminar a ritmo rápido, jugar pelota o bailar en forma activa con los niños, o montar en bicicleta o jugar fútbol.

Martín: We want our children to eat healthier foods and be more physically active. We also want them to limit how much TV they watch. Here are some things that you could do to help limit their television time:

- Have a family rule. Limit your child's use of TV, movies, and video and computer games to no more than 1 or 2 hours each day.
- Keep the TV off during meal times and while doing homework. It's better for the whole family to talk during meal times and catch up on everyone's day.
- Do not put a TV in your child's bedroom.
- Find fun activities to do with your children, such as brisk walking, playing ball, dancing, with children, riding bicycles, or playing soccer.

Estas son algunas ideas de Raquel sobre cómo estar más activos:

- Sea un buen ejemplo para sus niños.
- Haga la actividad física una parte diaria de la rutina de su familia.
- Salgan a caminar juntos en familia.
- Practiquen juegos en los que todos en la familia estén físicamente activos.
- Déle a sus niños juguetes activos y equipo que les promueva ser más activos físicamente.
- Lleve a sus niños a lugares donde ellos puedan estar físicamente activos.
- Recompénselos cuando estén físicamente activos.
- Apoye a sus hijos cuando quieran participar en deportes en la escuela.
- Búsquese un compañero para caminar, o haga que los niños le acompañen.
- Empiece a caminar o a moverse por 10 minutos, y luego aumente la frecuencia poco a poco hasta llegar a 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Here are some hints from Raquel on how to become more physically active:

- Set a good example for your children.
- Make physical activity a part of your family's daily routine.
- Go on family walks.
- Play physically active games together.
- Give your children toys and equipment that promote physical activity.
- Take them to places where they can be physically active.
- Reward them and praise them when they are physically active.
- Support your children when they want to be in school sports.
- Find a walking buddy or have your children be your walking buddies.
- Start walking or moving for 10 minutes and then slowly build up to 30 minutes most days each week.

La diabetes puede afectar a muchas partes de su cuerpo. Puede causar serios problemas de la salud como:

- Un ataque del corazón o un derrame cerebral.
- Problemas con los ojos—no poder ver bien y hasta ceguera.
- Daño a los nervios que puede causar que se duerman u hormigueen los pies y las manos. Algunas personas han perdido un pie o una pierna.
- Problemas con los riñones que pueden hacerlos dejar de funcionar.
- Enfermedades de las encías o pérdida de los dientes.

Usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si baja un poco de peso y hace por lo menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) por semana de actividad física de intensidad moderada.

Tome los consejos del Dr. Martínez:

- Si usted tiene sobrepeso, puede bajar de 5% a 7% de su peso. Eso es de 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg) para una persona que pesa 200 libras (90.6 kg).
- Baje de peso comiendo una variedad de comidas bajas en grasas y reduciendo la cantidad de calorías que consume cada día.
- Use su tiempo libre para hacer actividades físicas de intensidad moderada.

Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.

- Balancee lo que come con la actividad. Recuerde que si quiere bajar de peso tiene que quemar más calorías haciendo actividad física o comiendo menos calorías.
- Apague la televisión.
- Limite la televisión y el uso de la computadora.

Diabetes can affect many parts of your body and can lead to serious health problems, such as:

- Heart attack and stroke.
- Eye problems that can lead to trouble seeing or going blind.
- Nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Loss of a foot or leg.
- Kidney problems that can cause your kidneys to stop working.
- Gum disease and loss of teeth.

You can help to prevent or delay type 2 diabetes by losing a small amount of weight and getting at least 2 hours and 30 minutes (150 minutes) each week of moderate-intensity physical activity.

Take Dr. Martinez's advice:

- Lose 5% to 7 % of your weight, if you're overweight. That's 10 to 14 pounds (4.5–6.3 kg) for a 200-pound (90.6 kg) person.
- Keep your weight off by eating a variety of foods that are low in fat and by cutting the number of calories you eat each day.
- Use your free time to get more moderate-intensity physical activity.

Always consult your doctor before starting an exercise program.

- Balance what you eat with what you do. Remember, if you want to lose weight, you will have to either burn more calories through physical activity or eat fewer calories.
- Turn off the TV.
- Limit TV watching and computer use.

Términos para referencia

Actividad física de intensidad moderada -Significa que está trabajando lo suficientemente fuerte para aumentar el palpitar de su corazón y comenzar a sudar. Una manera de saber que lo ha logrado es el que pueda hablar pero no cantar las palabras de su canción preferida.

Intensidad -Es el nivel de esfuerzo requerido para hacer una actividad.

Diabetes -La mayor parte de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (azúcar). El páncreas, uno de los órganos cerca del estómago, crea una hormona llamada insulina para ayudar al cuerpo a utilizar la glucosa (azúcar). En las personas con diabetes, no hay producción suficiente de insulina o ésta no funciona bien. Como consecuencia, el contenido de azúcar en la sangre aumenta. Demasiada glucosa en la sangre no es bueno para su salud.

Diabetes gestacional -Un tipo de diabetes que puede presentarse en la mujer embarazada. En los Estados Unidos, de cada 100 mujeres embarazadas, entre 3-8 mujeres desarrollan diabetes gestacional. En la segunda mitad del embarazo, el nivel de azúcar en la sangre puede ser más elevado de lo normal. No obstante, al terminar el embarazo se normalizan los niveles de azúcar en alrededor del 95 por ciento de todos los casos. Sin embargo, la diabetes gestacional es un signo de precaución para la mujer, ya que la predispone a la diabetes tipo 2 en el futuro. Cuando una mujer está embarazada, tener demasiada glucosa es malo para el bebé.

Diabetes tipo 2 -La diabetes tipo 2 es la clase de diabetes más común. En la diabetes tipo 2, el organismo no produce suficiente insulina o las células ignoran la insulina. La insulina es necesaria para que el organismo pueda utilizar el azúcar. El azúcar es el combustible esencial para las células del organismo y la insulina transporta el azúcar en la sangre hacia las células.

Prediabetes -La prediabetes es cuando los niveles de la glucosa en la sangre están más altos de lo normal, pero no lo suficiente altos para que se considere como diabetes.

Terms for Reference

Moderate-intensity physical activity -Means you're working hard enough to raise your heart rate and break a sweat. One way to tell is that you'll be able to talk, but not sing the words to your favorite song.

Intensity -Is the level of effort required to do an activity.

Diabetes -Diabetes means your blood glucose, also called blood sugar, is too high. Your blood always has some glucose in it because your body needs glucose for energy to keep you going. But too much glucose in the blood isn't good for your health.

Gestational Diabetes -Gestational (jes-TAY-shun-ul) diabetes is diabetes that is found for the first time when a woman is pregnant. Out of every 100 pregnant women in the United States, three to eight get gestational diabetes. Diabetes means that your blood glucose (also called blood sugar) is too high. Your body uses glucose for energy. But too much glucose in your blood can be harmful. When you are pregnant, too much glucose is not good for your baby.

Type 2 Diabetes -The body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

Prediabetes -Pre-diabetes is a condition in which blood glucose levels are higher than normal but not high enough for a diagnosis of diabetes.

Referencias/References

1. "Finding Your Way to A Healthier You: Based on the *Dietary Guidelines for Americans, 2005*." Health.gov | Your Portal to Health Information from the U.S. Government. Web. 28 July 2011.
   http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/brochure.htm
2. Centers for Disease Control and Prevention. National diabetes fact sheet: national estimates and general information on diabetes and prediabetes in the United States, 2011. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011.
   Available at: http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/ndfs_2011.pdf
3. National Diabetes Education Program - Free Information to Prevent and Control Diabetes | NDEP. Web. 28 July 2011.
   http://www.yourdiabetesinfo.org
4. "Physical Activity for Everyone: Guidelines: Children | DNPAO | CDC." Centers for Disease Control and Prevention. Web. 28 July 2011.
   http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html
5. Promoting Physical Activity: a Guide for Community Action. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1999. Print.
   http://www.cdc.gov/physicalactivity/professionals/promotion/communityguide.html
6. USDA's MyPlate - Home Page. Web. 27 July 2011.
   http://www.choosemyplate.gov/
7. U.S. Department of Health and Human Services. (2011). Manténgase activo a su manera: información para adultos (traducción al español de enero de 2011). Washington, DC: Author. Retrieved October 12, 2011, from
   http://www.health.gov/paguidelines/pdf/PAG_Spanish_Booklet.pdf

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

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.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)
1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
www.diabetesinformacion.org

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.

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NDEP
National Diabetes
Education Program

NDEP-121

CS212276-A