

# El camino hacia la buena salud

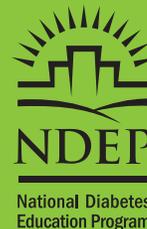
## GUÍA DE RECURSOS

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2  
en su comunidad

Una guía de recursos para promotores de salud  
comunitaria



2010





**Sugerencia para citar esta obra:**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.  
*Guía de Recursos de El camino hacia la buena salud.* Atlanta, GA:  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos,  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2010.

## Información sobre esta guía

Esta guía ofrece recursos recomendados por las organizaciones miembro de los grupos de trabajo hispano/latino y afroamericanos o de ascendencia africana del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) sobre salud, nutrición y actividad física. Varios de los recursos proporcionan materiales didácticos y de apoyo para el público en general, que incluye personas que tienen diabetes o que están en riesgo de desarrollar esta enfermedad. Otros materiales están dirigidos a profesionales del sector de la salud.

Los recursos de esta guía se dividen en las siguientes secciones:

- Lista de publicaciones e información sobre recursos del NDEP.
- Otras organizaciones gubernamentales federales dedicadas a la prevención de la diabetes, a facilitar la pérdida de peso y al fomento de la actividad física.
- Organizaciones nacionales de profesionales y voluntarios.
- Sitios Web dirigidos a personas que han recibido un diagnóstico de diabetes.
- Recursos adicionales por Internet.
- Recursos para la planificación de comidas.
- Libros de cocina.

En cada recurso puede encontrar materiales o información para enseñar a otras personas a cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Los materiales que están disponibles en español, tienen el símbolo: **SP**

La información sobre todos los recursos informativos indicados era correcta al momento de publicación del 2010. Visite los sitios Web que aparecen en esta *Guía de Recursos* para verificar precios y disponibilidad.

### ¿Necesita más información?

¿Usted cuenta con recursos adicionales sobre salud, nutrición y actividad física o sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 que quisiera compartir con otros promotores de la salud comunitaria o CHW? Visite nuestro sitio Web, [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov), para más información.

**Descargo de responsabilidad sobre respaldo a productos:** Las referencias en este documento a productos, procesos o servicios comerciales específicos identificados por su nombre comercial, marca, fabricante o de otra forma, no constituyen necesariamente ni implican respaldo alguno, recomendación o preferencia de los mismos por parte del gobierno de los Estados Unidos. Los puntos de vista u opiniones expresadas por los autores de este documento no son necesariamente compartidas o son un reflejo de la opinión del gobierno de los Estados Unidos y no deben usarse para promocionar o avalar ningún producto.

Los enlaces o referencias a organizaciones no gubernamentales federales mencionadas en el Kit *El camino hacia la buena salud* o en la lista de recursos se proporcionan sólo como servicio a nuestros lectores. Estos enlaces y referencias no constituyen un respaldo del NDEP ni del gobierno federal a estas organizaciones ni a sus programas, ni debe inferirse respaldo alguno. El NDEP no se hace responsable por el contenido de los sitios Web de organizaciones individuales que pueda encontrar en estos enlaces.

## **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)**

One Diabetes Way  
Bethesda, MD 20814-9692  
Teléfono: 1 (888) 693-NDEP (6337)

### **El NDEP tiene cuatro sitios Web:**

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Este es el sitio Web principal de materiales sobre diabetes y contiene información con los materiales para descargar y fotocopiar o solicitar por Internet.

#### **Otros idiomas**

**SP** español [www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm#PubsHispLatino](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm#PubsHispLatino)

#### **Asiáticos y de las islas del Pacífico**

[www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm#PubsAsianAm](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm#PubsAsianAm)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

Este es el sitio Web encuentra información sobre las funciones del NDEP, actividades de sus socios y otros recursos.

**SP** [www.diabetesatwork.org](http://www.diabetesatwork.org)

El NDEP tiene un sitio Web de programas para sitios de trabajo saludables que ofrece planes de lecciones para prevenir y controlar la diabetes. Cada plan incluye una guía para el líder, diapositivas y material impreso para repartir. Muchos de los materiales están disponibles en inglés y español. Las lecciones pueden servir de apoyo a su trabajo con los participantes y al uso de las herramientas de este kit. Estos planes, diseñados para dictarse en sesiones de 1 hora o menos, pueden usarse en el sitio de trabajo u otro entorno comunitario. Para obtener más información visite [www.diabetesatwork.org](http://www.diabetesatwork.org) y seleccione “Planes de lecciones”. Busque en el CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud* la versión en PowerPoint de dos lecciones.

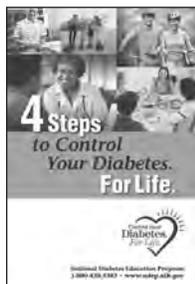
[www.betterdiabetescare.nih.gov](http://www.betterdiabetescare.nih.gov)

Este recurso práctico ha sido creado para ayudar a que los profesionales del sector de la salud de todo el país marquen la diferencia en la forma en que se previene, trata y controla la diabetes.

## Publicaciones y recursos del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP): Publicaciones y recursos para los consumidores

Para consultar y solicitar estos materiales por Internet, por favor visite [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

### Control Your Diabetes. For Life.



#### 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

*4 Steps to Control Your Diabetes for Life* es un cuadernillo fácil de leer dirigido a personas con diabetes que sirve para que los profesionales del sector de la salud eduquen a sus pacientes sobre principios básicos para su cuidado personal. Este documento ha sido escrito tanto para personas que han recibido recientemente un diagnóstico de diabetes como para aquellas que han vivido con esta enfermedad por años; estos cuatro pasos las ayudan a entender, vigilar y controlar su diabetes. Con un formato sencillo, “4 pasos” le da el poder a personas con diabetes de convertirse en socias activas de su propio cuidado y tomar medidas para mantenerse sanas. Este documento está disponible para diversos públicos en 14 idiomas diferentes. Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.

Camboyano (NDEP-67CA) (junio del 2007)

Chino (NDEP-67CH) (mayo del 2007)

Samoano (NDEP-67SA)

Tailandés (NDEP-52TH) (junio del 2007)

Vietnamita (NDEP-67VI) (mayo del 2007)

Japonés (NDEP-67JA) (agosto del 2008)

Gujarati (NDEP-67GU) (septiembre del 2005)

Coreano (NDEP-67KO) (mayo del 2007)

Inglés (NDEP-67) (octubre del 2006)

Tagalo (NDEP-676TA) (mayo del 2007)

Tongano (NDEP-67TO) (junio del 2007)

Hindi (NDEP-67HI) 08/01/2008

Laosiano (NDEP-67LA) (noviembre del 2005)

Hmong (NDEP-67HM) (agosto del 2008)



#### 4 Pasos Para Controlar La Diabetes de por Vida

(NDEP-80)\*

Versión en español del folleto *4 Steps to Control Your Diabetes for Life*. (Actualizado en octubre del 2006). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



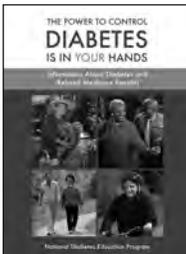
### **If You Have Diabetes, Know Your Blood Sugar Numbers** (NDEP-10)\*

Este folleto ayuda a las personas con diabetes a que aprendan sobre la prueba A1C y la revisión y control personal de su glucosa en la sangre. Les anima a trabajar conjuntamente con su equipo de cuidados médicos para ponerse metas sobre sus niveles de azúcar en la sangre y para hacer planes sobre cómo alcanzarlos. (Actualizado en julio del 2005). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



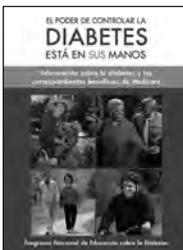
### **Si Usted Tiene Diabetes, ¿Sepa los Niveles de Azúcar en su Sangre!** (NDEP-10SP)\*

Versión en español de *If You Have Diabetes, Know Your Blood Sugar Numbers*. (Actualizado en septiembre del 2005). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **The Power to Control Diabetes is in Your Hands** (NDEP-38)\*

Este folleto ayuda a las personas de mayor edad a controlar su diabetes. Incluye información sobre cómo revisarse los niveles de glucosa en la sangre, la forma de controlar el “ABC de la diabetes” y cómo obtener los beneficios de Medicare. (Actualizado en septiembre del 2005). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **El Poder de Controlar la Diabetes Está en Sus Manos** (NDEP-39)\*

Versión en español del folleto *Power to Control Diabetes is in Your Hands*. (Actualizado en septiembre del 2006). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Control Your Diabetes. For Life. Tips for Feeling Better and Staying Healthy**

(NDEP-8)\*

Esta hoja informativa le ofrece un plan de acción en tres partes. Anima a las personas con diabetes a que conozcan sus niveles de A1C, de presión arterial y colesterol, así como a controlar su diabetes para alcanzar los niveles que se han propuesto. (Actualizado en noviembre del 2007). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Consejos para ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable**

(NDEP-79)  
Versión en español de *Control Your Diabetes. For Life. Tips for Feeling Better and Staying Healthy*. (julio del 2004). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Tips for Helping a Person with Diabetes**

(NDEP-57)\*  
Esta hoja de consejos ofrece recomendaciones prácticas para ayudar a sus seres queridos con diabetes. También brinda información sobre organizaciones que pueden ayudar. (enero del 2004). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Consejos para ayudar a una persona con diabetes**

(NDEP-57SP)\*  
Versión en español de *Tips for Helping a Person with Diabetes*. Esta hoja de consejos ofrece recomendaciones prácticas para ayudar a sus seres queridos con diabetes. También brinda información sobre organizaciones que pueden ayudar. (junio del 2007). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Take Care of Your Feet for a Lifetime**

(NDEP-4)\*

Si tiene diabetes, debe prestar atención especial a sus pies. Este cuadernillo con ilustraciones le orienta sobre el cuidado de sus pies y le ofrece consejos para evitar complicaciones graves. (Actualizado en julio del 2003). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Cuidese los pies durante toda la vida**

(NDEP-48)\*

Versión en español de *Take Care of Your Feet for a Lifetime*. (Actualizado en julio del 2003). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families (Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares)**

(NDEP-51)

Este recetario bilingüe, en español e inglés, ofrece una lista completa de recetas deliciosas para cada día de la semana. También incluye consejos para controlar la diabetes. Las fotos de platos apetitosos y su diseño práctico hacen de este libro de comidas una adición esencial para cualquier cocina. (Actualizado en septiembre del 2008).

## Be Smart about Your Heart. Control the ABCs of Diabetes.



### **Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón (*You are the heart of your family... take care of it.*)**

(NDEP-58)\*

Un cuadernillo bilingüe en inglés y español, fácil de leer, que explica el vínculo entre la diabetes y las enfermedades cardíacas en los hispanos/latinos. Anima a los pacientes a trabajar conjuntamente con su equipo de cuidados médicos para tomar medidas para controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Una tarjeta de bolsillo les permite hacer un seguimiento de los niveles que tienen como meta. (Actualizado en noviembre del 2005). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Take Care of Your Heart. Manage Your Diabetes: Versión adaptada para personas indoamericanas y nativas de Alaska**

(NDEP-52AI/AN)\*

Esta hoja informativa para educar a los pacientes, que contiene información impresa en ambos lados y que se puede copiar, explica el vínculo entre la diabetes y las enfermedades cardíacas. Este documento anima a los pacientes a trabajar conjuntamente con su equipo de cuidados médicos para establecer metas y controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Incluye una hoja de registro para hacerle seguimiento de los niveles que tienen como meta. (abril del 2005). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



### **Take Care of Your Heart. Manage Your Diabetes: Adaptado y traducido para poblaciones asiáticoamericanas y nativas de las islas del Pacífico**

Esta hoja informativa para educar a los pacientes, que contiene información impresa en ambos lados y que se puede copiar, explica el vínculo entre la diabetes y las enfermedades cardíacas. Anima a los pacientes a trabajar conjuntamente con su equipo de cuidados médicos para establecer metas y controlar la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Incluye una hoja de registro para hacerle seguimiento a los niveles que tienen como meta. Está disponible en los 16 idiomas indicados a continuación. Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.

Camboyano (NDEP-52CA)* (noviembre del 2002)	Coreano (NDEP-52JA)* (noviembre del 2002)
Chamorro (NDEP-52CM)* (abril del 2003)	Chino (NDEP-52CH) (noviembre del 2001)
Gujarati (NDEP-52GU)*	Hindi (NDEP-52HI)* (abril del 2003)
Hmong (NDEP-52HM)* (noviembre del 2002)	Inglés (NDEP-52EN)* (noviembre del 2002)
Japonés (NDEP-52JA)* (abril del 2003)	Laosiano (NDEP-52LA)* (abril del 2003)
Samoano (NDEP-52SA)* (abril del 2003)	Tagalo (NDEP-52TA)* (noviembre del 2002)
Tailandés (NDEP-52TH)* (noviembre del 2002)	Tongano (NDEP-52JA)* (abril del 2003)
Trukese (NDEP-52CK)* (abril del 2003)	Vietnamita (NDEP-52VI)* (noviembre del 2002)

## Small Steps. Big Rewards. Prevent Type 2 Diabetes.



### Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes: Information for Patients (NDEP-60)\*

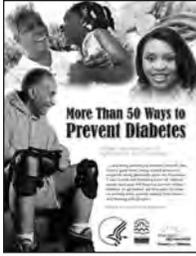
Este paquete de tres cuadernillos ayuda a las personas a saber si están en riesgo de desarrollar diabetes. Sirve para que las personas que tienen riesgo de diabetes implementen un programa para prevenir o retrasar la aparición de esta enfermedad. Incluye formas de proponerse metas, darle seguimiento a su progreso, llevar a cabo programas de caminatas y encontrar recursos adicionales. Se incluye un registro de actividades y un registro de grasas y calorías. (Actualizado en julio del 2006). El primer paquete es gratis. Cada paquete adicional cuesta \$4. El límite son 25 paquetes.

1. **Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes: Information for Patients** (Updated July 2006)
2. **GAME PLAN Fat and Calorie Counter** (October 2006)
3. **GAME PLAN Food and Activity Tracker** (July 2006)



### Prevenamos la Diabetes tipo 2. Paso a Paso. Hojas de consejos para audiencias de alto riesgo.

Estas hojas de consejos animan a las personas en riesgo de diabetes tipo 2 a tomar pequeños pasos para prevenir la enfermedad. Estos materiales, hechos a la medida para grupos de personas con un riesgo más alto de diabetes, son un complemento a los kits del *GAME PLAN* y contienen ideas culturalmente adecuadas así como información sobre pérdida de peso. Se incluyen consejos sobre alimentación saludable y actividad física. Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 6 paquetes de cada hoja de consejos.



**More than 50 Ways to Prevent Diabetes** (for African Americans)  
(NDEP-71)\*

Consejos para ayudar a los afroamericanos con riesgo de diabetes tipo 2 a hacer más ejercicio y comer menos para disminuir su riesgo de diabetes. (Actualizado en agosto del 2006).



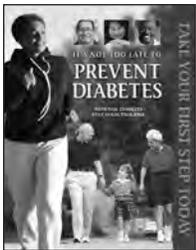
**Prevenamos la diabetes tipo 2. Paso a Paso.** (para hispanos/latinos)  
(NDEP-72)\*

Consejos para ayudar a los hispanos/latinos con riesgo de diabetes tipo 2 a hacer más ejercicio y comer menos para reducir su riesgo de desarrollar esta enfermedad. (Actualizado en octubre del 2007).



**We Have the Power to Prevent Diabetes** (para poblaciones indioamericanas y nativas de Alaska)  
(NDEP-73)\*

Consejos para ayudar a los indioamericanos y nativos de Alaska con riesgo de diabetes tipo 2 a hacer más ejercicio y comer menos para reducir su riesgo de desarrollar esta enfermedad. (abril del 2004).



**It's Not Too Late to Prevent Diabetes** (para personas de mayor edad)  
(NDEP-75)\*

Consejos para ayudar a las personas de mayor edad con riesgo de diabetes tipo 2 a hacer más ejercicio y comer menos para disminuir su riesgo de desarrollar esta enfermedad. (mayo del 2007)



**c(NDEP-76)\***

Consejos para ayudar a todas las personas estadounidenses con riesgo de diabetes tipo 2 a hacer más ejercicio para disminuir su riesgo de desarrollar esta enfermedad. (abril del 2004)



**Two Reasons I Find Time to Prevent Diabetes: My Future and Theirs** (para asiáticoamericanos y nativos de las islas del Pacífico) (Información revisada de *Take These Small Steps Now to Prevent Diabetes*) Consejos para ayudar a los asiáticoamericanos y nativos de las islas del Pacífico en riesgo de diabetes tipo 2 a hacer más ejercicio y comer menos para disminuir su riesgo de diabetes. Traducido en 16 idiomas. Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 6 paquetes de cada hoja de consejos.

- Camboyano (NDEP-74CA)\* (abril del 2004)
- Chamorro (NDEP-74CM)\* (septiembre del 2005)
- Gujarati (NDEP-74GU)\* (septiembre del 2005)
- Hmong (NDEP-74HM)\* (abril del 2004)
- Japonés (NDEP-74JA)\* (septiembre del 2005)
- Samoano (NDEP-74SA)\* (septiembre del 2005)
- Tailandés (NDEP-74TH)\* (abril del 2004)
- Tongano (NDEP-74TO)\* (septiembre del 2005)

- Coreano (NDEP-74KO)\* (abril del 2004)
- Chino (NDEP-74CH)\* (abril del 2004)
- Hindi (NDEP-74HI)\* (septiembre del 2005)
- Inglés (NDEP-74EN)\* (junio del 2007)
- Laosiano (NDEP-74LA)\* (septiembre del 2005)
- Tagalo (NDEP-74TA)\* (abril del 2004)
- Trukese (NDEP-74CK)\* (septiembre del 2005)
- Vietnamita (NDEP-74VI)\* (abril del 2004)



**It's Never Too Early to Prevent Diabetes. A Lifetime of Small Steps for a Healthy Family.**

(NDEP-88)\*

Esta hoja de consejos ofrece información para ayudar a las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y para que sus niños disminuyan su riesgo de desarrollar diabetes. (Actualizada en enero del 2007). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 8 paquetes.



**Nunca es muy temprano... para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana.**

(NDEP-89)\*

La versión en español de *It's Never Too Early to Prevent Diabetes. A Lifetime of Small Steps for a Healthy Family*. (abril del 2006). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. (abril del 2006). El límite son 8 paquetes.



### **Movimiento Por Su Vida (CD/DVD)**

(NDEP-62CD)\*

Este CD con música movida ayuda a los hispanos/latinos a incorporar más movimiento en sus vidas. Incluye 6 canciones originales con fuertes ritmos latinos que contienen mensajes que inspiran a los oyentes a que se muevan más. Es una forma divertida para demostrar que la actividad física puede ayudar a prevenir y controlar la diabetes. Use este CD musical para animar a las personas o grupos a que realicen ejercicio. ¡MATERIAL EXTRA! Este CD también contiene el video musical “*Movimiento por su vida*” que usted puede ver en su reproductor de DVD. (diciembre del 2006). Una copia gratis. El límite es 1 CD/DVD.



### **Movimiento Por Su Vida (VHS)**

(NDEP-92)

Este VHS presenta dos videos musicales cortos (menos de 4 minutos) al ritmo de la música de los temas principales de los CD “Movimiento Por Su Vida” y “Step by Step”. Los videos musicales muestran a latinos o hispanos y afroamericanos caminando, cantando, jugando con los niños y hasta haciendo quehaceres domésticos al ritmo de la música.

“Movimiento Por Su Vida” nos muestra un nuevo paso de baile. Use el video para promover que los participantes incorporen la actividad física en su vida cotidiana. (diciembre del 2006). Una copia gratis. Límite de 1 copia en VHS.



### **Step by step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes**

(CD/DVD)

(NDEP-93)

Este CD musical ayuda a los afroamericanos a incorporar más actividad física en sus vidas. Incluye 3 canciones originales que contienen mensajes que inspiran a los oyentes para que se muevan más. También se incluyen tres canciones del popular CD musical “Movimiento Por Su Vida”.

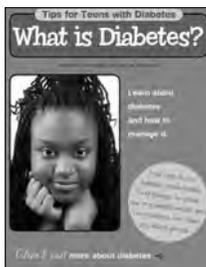
¡MATERIAL EXTRA! Este CD también contiene un video musical “*Every Day is a New Beginning*” que usted puede ver en su reproductor de DVD. (diciembre del 2006). Una copia gratis. Límite de 1 CD/DVD.

## Publicaciones y recursos para niños y adolescentes

### Serie con consejos para niños y adolescentes con diabetes

#### *Tips for Teens with Diabetes*

Esta atractiva serie de hojas con consejos proporciona información útil sobre la diabetes y anima a los adolescentes a que tomen el control de su enfermedad con el fin de tener una vida larga y saludable. Estas hojas de consejos, que están escritas en un lenguaje claro y sencillo, son de utilidad para cualquier persona con diabetes y sus seres queridos. (Información revisada de Tips for Kids, noviembre del 2007). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 10 paquetes de cada hoja de consejos.



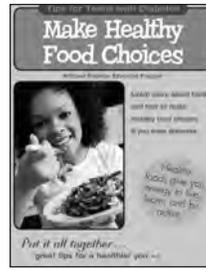
**What Is Diabetes?**  
(NDEP-63)\*



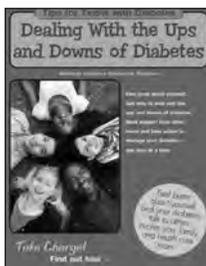
**Stay At a Healthy Weight**  
(NDEP-65)\*



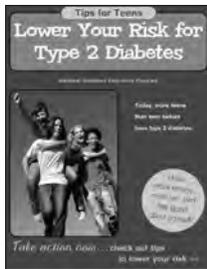
**Be Active**  
(NDEP-64)\*



**Make Healthy Food Choices**  
(NDEP-66)\*



**Dealing With the Ups and Downs of Diabetes**  
(NDEP-81)\*



**Tips for Teens: Lower Your Risk for type 2 Diabetes**  
(NDEP-87)\*

Esta hoja informativa llamativa y fácil de leer anima a los adolescentes a que tomen medidas con el fin de disminuir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Brinda consejos sobre cómo alcanzar un peso saludable y llevar un estilo de vida activo. Se incluyen guías con información sobre alimentos saludables y actividades. (noviembre del 2007). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 10 paquetes.

**Consejos para Muchachos con Diabetes tipo 2**

Esta popular serie en español con hojas coloridas, fáciles de leer y que se pueden copiar, contiene la información básica para los niños y sus familias sobre cómo controlar la diabetes tipo 2. Cada hoja de consejos indica recursos donde obtener más información (agosto del 2005). Los primeros 25 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 10 paquetes de cada hoja de consejos.



**Come alimentos saludables**  
(NDEP-83)\*



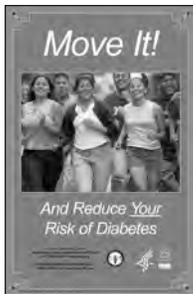
**Mantente en un peso saludable**  
(NDEP-85)\*



**¿Qué es la diabetes?**  
(NDEP-84)\*



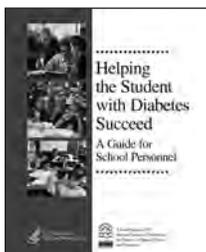
**¡Mantente activo!**  
(NDEP-86)\*



### **Move It! And Reduce Your Risk of Diabetes School Kit**

(NDEP-91)\*

Este paquete contiene tres afiches con fotos de jóvenes indoamericanos y nativos de Alaska realizando actividades físicas saludables y divertidas. También trae hojas informativas, listas de recursos y relatos de escuelas que han usado esta información para establecer programas de *Move It!*. El paquete ofrece recursos que se pueden adaptar a sus necesidades. Un CD-ROM extenso brinda información de apoyo y referencias. (Actualizado en diciembre del 2006) Una copia gratis. Cada paquete adicional cuesta \$5. El límite son 10 paquetes.



### **Helping the Student with Diabetes Succeed: A Guide for School Personnel**

(NDEP-61)\*

Esta guía completa de recursos le brinda los medios al personal escolar para ayudar a garantizar un ambiente de aprendizaje sano y un acceso equitativo a las oportunidades de educación para los estudiantes con diabetes. Sirve para que los estudiantes, el personal de la escuela, los padres y el equipo de cuidados médicos trabajen conjuntamente para proporcionar un control óptimo de la diabetes en los entornos escolares. (junio del 2003). Un ejemplar gratis. Cada guía adicional cuesta \$3. El límite son 10 copias.

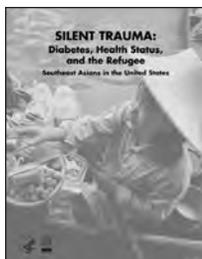
## **Publicaciones y recursos para profesionales del sector de la salud. Controle la diabetes por su vida.**



### **Diabetes Numbers at-a-Glance Card**

(NDEP-12)\*

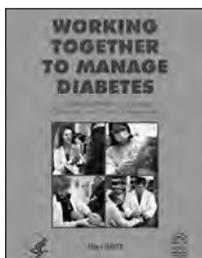
Esta útil guía de bolsillo ofrece una lista de las recomendaciones actuales para diagnosticar y controlar la prediabetes y diabetes. Se basa en las recomendaciones clínicas de la Asociación Americana de Diabetes. (Actualizado en febrero del 2007). Un ejemplar gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 10 paquetes.



### **Silent Trauma: Diabetes, Health Status, and the Refugee—Southeast Asians in the United States**

(NDEP-90)\*

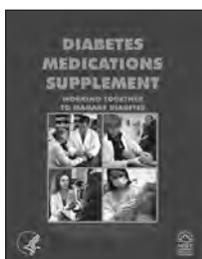
Es un informe para profesionales del sector de la salud, líderes comunitarios y legisladores que se concentra en los desafíos que enfrentan las personas originarias del sudeste asiático en los Estados Unidos. Este documento aborda estos retos y ofrece recomendaciones sobre cómo reducir el impacto de la diabetes en esta población. (junio del 2006). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$3. El límite son 10 copias.



### **Working Together to Manage Diabetes: A Guide for Pharmacists, Podiatrists, Optometrists, and Dental Professionals**

(NDEP-54)\*

Este libro introductorio interdisciplinario trata sobre afecciones asociadas a la diabetes en los pies, ojos y boca, así como sobre temas relacionados con el tratamiento con medicamentos. *Working Together* fomenta un enfoque grupal de cuidado integral para la diabetes y ofrece a los médicos recomendaciones sencillas sobre la remisión de los pacientes a tratamientos con especialistas de otras disciplinas. Este documento ha sido revisado e incluye la última información estadística. Una nueva sección sobre la prevención primaria de la diabetes esboza los resultados del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes y el papel que pueden jugar los farmacéutas, podólogos, optómetras y odontólogos en la prevención de la diabetes en las personas en riesgo. Este paquete introductorio incluye *Working Together Clinical Images* y cuatro folletos de prevención enfocados a disciplinas médicas específicas. (mayo del 2007). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$1. El límite son 6 copias.



### **Working Together to Manage Diabetes: Diabetes Medications Supplement**

(NDEP-54S)\*

Este detallado cuadernillo de referencia ofrece información sobre medicamentos para controlar la glucosa en la sangre (incluso la insulina), la presión arterial y el colesterol. (mayo del 2007). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$1. El límite son 10 copias.



### **Working Together to Manage Diabetes Poster**

(NDEP-55)\*

Coloque este afiche interdisciplinario a color en los cuartos de examinación o las salas de espera. Sirve para que los pacientes aprendan la información básica o ABC de la diabetes y trabajen conjuntamente con sus proveedores de atención médica especializados en el cuidado de los ojos, pies y dientes, así como con su farmacéuta, para controlar la diabetes. (mayo 2007).

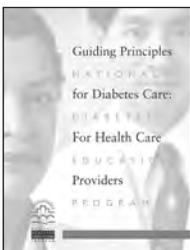
Un ejemplar gratis. El límite son 3 copias.



### **Afiche ¡Controlaré mi diabetes con el apoyo de los profesionales de la salud!**

(NDEP-55SP)\*

Esta es una versión adaptada al español del afiche *Working Together to Manage Diabetes*. (mayo del 2007). Una copia sencilla gratis. El límite son 3 copias.



### **Guiding Principles for Diabetes Care**

(NDEP-16)\*

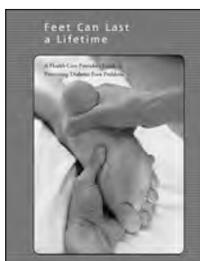
Este es un valioso cuadernillo con información esencial basada en evidencias contundentes que detalla la importancia de los principios de los cuidados centrados en el paciente para el control de la diabetes. *Guiding Principles* ayuda a que los profesionales aborden los retos principales en la atención médica para: identificar a las personas con prediabetes y a quienes no les han diagnosticado la diabetes, ofrecer cuidados integrales centrados en el paciente que incluyan educación sobre el control personal de la diabetes e identificar, tratar y prevenir las complicaciones de la diabetes a largo plazo. (abril de 2008). Los primeros 10 ejemplares son gratis. Cada paquete adicional de 25 unidades cuesta \$5. El límite son 10 paquetes.



### **Team Care: Comprehensive Lifetime Management for Diabetes**

(NDEP-37)

En la atención médica de calidad para tratar la diabetes deben participar otros proveedores además del personal de atención primaria. Obtenga más información sobre la formación de un equipo multidisciplinario de cuidados médicos para las personas con diabetes en todos los entornos clínicos y cómo reducir la carga económica y humana de esta enfermedad mediante un enfoque de cuidados continuos, proactivos, planificados, centrados en el paciente y basados en la población específica. (2001). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$1. El límite son 10 copias.



### **Feet Can Last a Lifetime: A Health Care Provider's Guide to Preventing Diabetes Foot Problems**

(NDEP-2)\*

Esta guía integral proporciona herramientas y técnicas para implementar procedimientos clínicos eficaces y cuidados preventivos de los pies en las personas con diabetes. Incluye una tarjeta de consulta rápida para realizar exámenes de los pies, un monofilamento para hacer pruebas de sensibilidad y formatos para afiches de salas de espera y etiquetas adhesivas para los expedientes de antecedentes médicos. (Actualizado en noviembre del 2000). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$3. El límite son 10 copias.



### **Diabetes At Work Workshop Kit**

(NDEP-95)

Este CD-ROM contiene todo lo que usted necesita para planificar un taller dirigido a patronos y coaliciones de negocios con “argumentos para convencerlos” y cómo usar el sitio Web del NDEP en [www.DiabetesAtWork.org](http://www.DiabetesAtWork.org). El CD incluye varias presentaciones en Power Point, agendas, cartas de invitación, evaluaciones y más información tomada de talleres que se han realizado en todo el país. Incluye materiales en inglés y español. (octubre del 2007). Una copia gratis. Cada copia adicional cuesta \$5.



### **[www.BetterDiabetesCare.nih.gov](http://www.BetterDiabetesCare.nih.gov)**

Este recurso en línea, fácil de usar, ha sido diseñado para educar a los profesionales del sector de la salud sobre la necesidad de implementar cambios en los sistemas de salud y en las formas de hacerlo. Este sitio sugiere medidas, modelos, guías, recursos y herramientas a seguir durante el proceso de implementación y evaluación de cambios eficaces en el sistema de salud. El NDEP cree que los cambios en los sistemas de salud son esenciales para proporcionar cuidados centrados en el paciente, con base en las evidencias para controlar eficazmente la diabetes y prevenir complicaciones graves asociadas a esta enfermedad.



### **Si tiene diabetes, cuide su corazón. Presentación en rotafolio (Be Smart about Your Heart, Control the ABCs of Diabetes.)**

(NDEP-58FC)\*

Este rotafolio con una presentación bilingüe facilita la educación de comunidades hispanas y latinoamericanas sobre el vínculo entre la diabetes y las enfermedades cardiacas. Incluye ilustraciones fáciles de entender y un guión para la presentación (en inglés y español). Cada rotafolio también incluye dos volantes que se pueden copiar. (mayo del 2003). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$4. El límite son 5 copias.

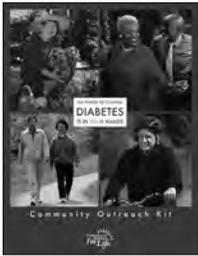


**Small Steps. Big Rewards. Prevent Type 2 Diabetes**  
**Small Steps. Paquete de información para proveedores de atención médica: *Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes: Health Care Provider Toolkit***

(NDEP-59)\*

Este paquete de materiales contiene una guía de toma de decisiones para diagnosticar y tratar la prediabetes, con estrategias demostradas para aconsejar y motivar a los pacientes, un afiche para el consultorio y materiales didácticos para pacientes que se pueden copiar con facilidad. Estos materiales ayudan a las personas a tomar medidas para prevenir la diabetes. (febrero del 2003). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$5. El límite son 10 copias.

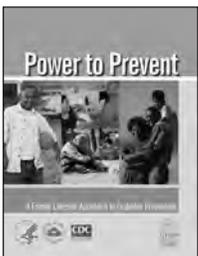
## Publicaciones y recursos para organizaciones



**The Power to Control Diabetes is in Your Hands. Community Outreach Kit**

(NDEP-44K)

Este paquete de recursos ofrece información sobre la diabetes y las personas de mayor edad y sugiere formas de promover la campaña *Power to Control* mediante actividades didácticas, eventos con los medios de comunicación y campañas promocionales. Disponible solamente en línea. (Actualizado en octubre del 2005)



**Power to Prevent: A Family Lifestyle Approach to Diabetes Prevention**  
(NDEP-69ENT)

Este currículo en módulos puede usarse en grupos pequeños para aprender cómo hacer cambios saludables en el estilo de vida con respecto a la alimentación y la actividad física para prevenir y controlar la diabetes. El CD-ROM que lo acompaña tiene archivos con materiales del NDEP que se usan en conjunto con el currículo. Una copia gratis. Cada copia adicional cuesta \$5. El límite son 5 copias.



**New Beginnings: A Discussion Guide for Living Well with Diabetes**  
(NDEP-82)

Esta guía de discusión se centra en temas abordados en un documental dramatizado producido por entidades privadas llamado *The Debilitator*. Esta guía contiene 13 módulos para usar en grupos de discusión pequeños o reuniones comunitarias con bastantes participantes para discutir el efecto emocional de vivir con diabetes y cómo el apoyo de la comunidad puede ayudar a las personas con diabetes. (noviembre del 2005). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$5. El límite son 10 copias.



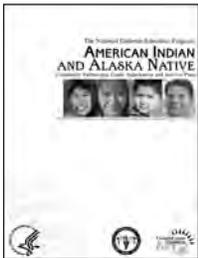
**Control Your Diabetes. For Life. Campaign Guide for Partners**  
(NDEP-15)

Esta guía de 58 páginas está diseñada para ayudar a que las organizaciones socias divulguen los mensajes de la campaña *Control Your Diabetes. For Life.* (1999). Una ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$3. El límite son 10 copias.



**Diabetes Community Partnership Guide**  
(NDEP - 21)

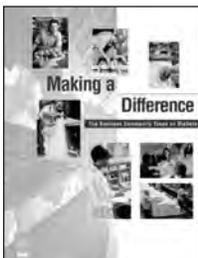
Este paquete con instrucciones contiene ideas, herramientas y recomendaciones para crear asociaciones en la comunidad con el fin de promover actividades para el control de la diabetes. (1999). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$3. El límite son 10 copias.



**American Indian/Alaska Native Community Partnership Guide: Supplement and Activity Plans**

(NDEP-21S) \*Available on-line only

*Disponible solamente en línea.* Este material complementario de la *Diabetes Community Partnership Guide* (NDEP-21) contiene actividades para la concienciación adaptadas a comunidades indoamericanas y nativas de Alaska (AI/AN), así como información sobre diabetes y estas poblaciones, campañas del NDEP dirigidas a estas comunidades, y recursos y organizaciones socias para indoamericanos y nativos de Alaska. (Actualizado en el 2004).



**Making a Difference: The Business Community Takes on Diabetes**  
(NDEP-33)\*

Este informe es una llamada de acción a los líderes empresariales para que se involucren en actividades comunitarias y en el sitio de trabajo para evitar las complicaciones asociadas a la diabetes. Proporciona información sobre el efecto económico y humano de la diabetes y ofrece recomendaciones sobre cómo los negocios pueden ayudar a sus empleados con diabetes a obtener un mejor control glicémico. (1999). Un ejemplar gratis. Cada copia adicional cuesta \$1. El límite son 10 copias.



### ***www.DiabetesAtWork.org***

Este sitio Web sobre diabetes y recursos de salud ayuda a los negocios y las compañías de atención médica administrada para que evalúen el impacto de la diabetes en el lugar de trabajo. Ofrece información fácil de entender a los patrones sobre cómo realizar programas para el bienestar de los empleados y para ayudarlos a controlar su diabetes y tomar medidas con el fin de reducir el riesgo de sufrir complicaciones asociadas a la diabetes, como las enfermedades cardíacas. Este sitio contiene herramientas de evaluación, guías de planificación, información sobre cómo escoger un plan de salud y seguro médico, planes de lecciones, hojas informativas y recursos.



### **Afiche “Controle su diabetes” (*Control Your Diabetes*)** (NDEP-99)

Este afiche bilingüe en inglés y español es algo que las personas se pueden llevar consigo como parte de la campaña nutricional *Más que comida, es vida (It's more than food. It's Life)*. El afiche recuerda a los pacientes que hay muchas formas de controlar la diabetes, y que algunas pueden estarles esperando en su propia cocina. Esta campaña aclara las dudas e ideas equivocadas sobre la alimentación saludable y enseña a los hispanos/latinos cómo adoptar un plan de comidas nutritivo que mantenga el “sabor” cultural de sus platos. (septiembre del 2008). Un ejemplar gratis. El límite son 3 copias.

## Formulario de solicitud de publicaciones del NDEP

Lamentamos no poder enviar más de las cantidades límite indicadas. Las versiones en CD y en línea para imprimir documentos de calidad profesional se ofrecen para que usted organice su propio inventario de materiales y pueda añadir sus propios logotipos e información de contacto. Todas las publicaciones del NDEP están libres de derechos de autor y se encuentran disponibles en línea (para solicitar y descargar) en [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov). Usted puede copiar y distribuir cuantos ejemplares necesite de estos materiales.

Títulos	Cantidad	Costo
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

### Note

- Por favor escriba la información claramente y proporcione toda la información para el envío por correo
- Para pagos con tarjeta de crédito, sólo aceptamos MasterCard y Visa.
- Las órdenes al por mayor deben ser prepagadas en dólares estadounidenses.
- Por favor no envíe dinero en efectivo.
- Favor de esperar de 4 a 6 semanas para recibir el pedido.

### Método de pago

Cheque u orden de pago adjunta \_\_\_\_\_ (Cheque pagadero al NDIC) Orden de compra adjunta \_\_\_\_\_  
 VISA \_\_\_ MasterCard \_\_\_ Número de tarjeta de crédito \_\_\_\_\_  
 Fecha de vencimiento \_\_\_/\_\_\_ (mes/año)  
 Firma del portador de la tarjeta \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_  
 Título/Organización \_\_\_\_\_  
 Dirección \_\_\_\_\_  
 Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_  
 Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

### Por favor envíe este formulario de solicitud con su pago a:

National Diabetes Information Clearinghouse  
 (NDIC) 1 Information Way, Bethesda, MD 20892-3560  
 Teléfono: 1-800-860-8747 (para órdenes al por mayor o de CD) o **1-888-693-NDEP (6337)**  
 (para las órdenes sin costo) Fax: 1-703-738-4929; Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

## Otras organizaciones del gobierno federal

Todos los materiales creados por entidades gubernamentales federales pertenecen al dominio público y no tienen derechos de autor. Esto quiere decir que usted puede descargar los materiales, fotocopiarlos y usarlos sin necesidad de un permiso especial. En muchas ocasiones, usted puede ordenar materiales impresos directamente de esos sitios Web en forma gratuita o por un costo mínimo para cubrir los gastos de envío.

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

Centro Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

División de Diabetes Aplicada

Teléfono: 1 (877) CDC-DIAB

Correo electrónico: [diabetes@cdc.gov](mailto:diabetes@cdc.gov)

Sitio Web: [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

Esta página principal sirve de enlace a hojas informativas, estadísticas, publicaciones e información sobre programas estatales de prevención y control de la diabetes. Para obtener información sobre los promotores de la salud y obtener recursos adicionales consulte: [www.cdc.gov/diabetes/news/docs/qacomm.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/news/docs/qacomm.htm).

Los CDC ofrecen varias publicaciones, como *Take Charge of Your Diabetes* (una guía para personas con diabetes disponible en inglés y español) y la hoja informativa de 8 páginas llamada *National Diabetes Fact Sheet: National Estimates and General Information on Diabetes in the United States*. Los programas estatales de prevención y control de la diabetes crean y mantienen programas locales y producen materiales sobre diabetes para el público en general y profesionales de la salud. Los CDC también ofrecen archivos con imágenes sobre diabetes y muchas otras herramientas para los proveedores de cuidados de la salud, personas encargadas de tomar las decisiones sobre este tema y personas con diabetes o en riesgo de desarrollar esta enfermedad.

### **División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad**

Centro Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

4770 Buford Highway, NE, MS/K-24

Atlanta, GA 30341-3717

Teléfono: (770) 488-5820

Fax: (770) 488-5473

Sitio Web: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa)

La actividad física reduce el riesgo de desarrollar diabetes, pero puede ser un reto identificar los mejores alimentos para seguir una dieta saludable. La División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los CDC pone a su disposición recursos para empezar a promover una selección de alimentos saludables y una actividad física regular.

**Centros de servicios de Medicare y Medicaid  
(Sitio oficial para las personas con Medicare)**

7500 Security Boulevard

Baltimore, MD 21244-1850

Teléfono: 1-800-MEDICARE

Web site: <http://www.medicare.gov/health/overview.asp>

Web site: <http://my.medicare.gov>

**SP**

Si la cobertura de la Parte B del seguro de Medicare de una persona empezó el 1 de enero del 2005 o después, Medicare pagará por un solo examen física de cuidados preventivos durante los primeros 6 meses después de la suscripción a la Parte B del seguro. Este examen incluirá una evaluación completa de salud, servicios de educación y consejería sobre servicios de prevención necesarios, como ciertas pruebas de detección y vacunas, así como remisiones a otros servicios de atención médica.

El examen físico “Bienvenido a Medicare” es una gran oportunidad para determinar si tiene riesgo de desarrollar diabetes y de hablar con su proveedor de atención médica sobre sus antecedentes familiares y cómo mantenerse saludable.

**Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)**

Centro Coordinador del DPP

George Washington University

Biostatistics Center

6110 Executive Boulevard, Suite 750

Rockville, MD 20852

Sitio Web: <http://www.bsc.gwu.edu/dpp/manuals.htmlvdoc>

**SP**

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) es un estudio que mostró que la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar en las personas con alto riesgo de desarrollar esta enfermedad. Los manuales sobre los estilos de vida elaborados por el DPP que utilizan los trabajadores sociales encargados de casos y participantes del DPP están disponibles para el público en [www.bsc.gwu.edu/dpp/manuals.htmlvdoc](http://www.bsc.gwu.edu/dpp/manuals.htmlvdoc). Aquí puede encontrar ideas para trabajar con personas que tienen riesgo de desarrollar diabetes sobre cómo alimentarse mejor y realizar más actividades físicas. En este sitio Web también se consiguen diapositivas en PowerPoint sobre los hallazgos del DPP (que se pueden imprimir para pasar como volantes o usar como filminas) en la página [www.bsc.gwu.edu/dpp/slides.htmlvdoc](http://www.bsc.gwu.edu/dpp/slides.htmlvdoc). Estas diapositivas pueden ser útiles para explicar la importancia de los hallazgos del DPP a los líderes comunitarios.

### **Servicio de Salud de Poblaciones Indoamericanas (*Indian Health Service o IHS*)**

Programa Nacional de la Diabetes

División de Tratamiento y Prevención de la Diabetes del IHS

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

Teléfono: (505) 248-4182

Fax: (505) 248-4188

Correo electrónico: [diabetesprogram@mail.ihs.gov](mailto:diabetesprogram@mail.ihs.gov)

Sitio Web: <http://www.ihs.gov/MedicalPrograms/Diabetes/index.asp>

El IHS pone a disposición del público muchos recursos, como el paquete del currículo para diabetes, materiales didácticos sobre nutrición, información general sobre la diabetes, recursos de servicios profesionales, programas de capacitación, afiches, materiales audiovisuales y otros materiales didácticos para los pacientes. Estos materiales educativos se dirigen a poblaciones de indoamericanos y nativos de Alaska; algunos materiales están disponibles para audiencias con un grado de alfabetización bajo.

### **Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (*National Diabetes Information Clearinghouse o NDIC*)**

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1 (800) 438-5383 para materiales del NDIC

Teléfono: 1 (800) 860-8747 para materiales del NDIC

Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Sitio Web: <http://diabetes.niddk.nih.gov>

(SP) Información en Internet en español:

Sitio Web: <http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index.asp>

### **SP**

Los materiales didácticos sobre la diabetes están disponibles en forma gratuita o a bajo costo. Se ofrecen enlaces a búsquedas de recursos de múltiples temas relacionados con la diabetes. El NDIC publica *Diabetes Dateline*, un boletín semestral, que es el medio de divulgación oficial de las publicaciones del NDEP.

**Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)**  
**Centro de información sobre nutrición y alimentos (*Food and Nutrition Information Center* o FNIC)**

Servicio de investigaciones en agricultura del USDA  
National Agricultural Library, Room 105  
10301 Baltimore Avenue  
Beltsville, MD 20705-2351  
Teléfono: (301) 504-5719  
Fax: (301) 504-6409  
Línea TTY: (301) 504-6856  
Correo electrónico: [fnic@nal.usda.gov](mailto:fnic@nal.usda.gov)  
Sitio Web: <http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000013.html>

**SP**

El sitio Web del FNIC contiene muchos enlaces a información nutricional confiable y actualizada sobre la diabetes. El siguiente sitio Web ofrece enlaces a las pirámides alimentarias para diversas audiencias. [http://fnic.nal.usda.gov/nal\\_display/index.php?info\\_center=4&tax\\_level=2&tax\\_subject=256&topic\\_id=1348](http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=2&tax_subject=256&topic_id=1348). La nueva pirámide alimenticia para comidas étnicas o regionales está basada en selecciones y tipos de alimentos típicos.

**Red de información para el control de peso (*Weight-Control Information Network* o WIN)**

1 Win Way  
Bethesda, MD 20892-3665  
Teléfono: 1 (877) 946-4627  
Fax: (202) 828-1028  
Correo electrónico: [win@info.niddk.nih.gov](mailto:win@info.niddk.nih.gov)  
Sitio Web: <http://win.niddk.nih.gov>

**SP**

La red WIN crea folletos culturalmente adecuados en inglés y español. Además, brinda hojas informativas para profesionales del sector de la salud y enlaces a búsqueda de bibliografía sobre control de peso, actividad física, obesidad y trastornos nutricionales relacionados con el peso. Esta red también publica un boletín para profesionales de salud con los últimos hallazgos y actualizaciones de investigaciones, sobre el control de peso y otros temas relacionados, tomados de una variedad de recursos.

## Organizaciones profesionales y de voluntarios

### **Asociación Americana de Educadores en Diabetes (*American Association of Diabetes Educators* o AADE)**

100 West Monroe, Suite 400  
Chicago, IL 60603  
Teléfono: 1 (800) 338-3633 o (312) 424-2426  
Fax: (312) 424-2427

### **Línea de acceso para educadores en diabetes (*Diabetes Educator Access Line*)**

Teléfono: 1 (800) TEAMUP4 [1 (800) 832-6874]  
Correo electrónico: [aade@aadenet.org](mailto:aade@aadenet.org)  
Sitio Web: [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)  
Sitio Web: [http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/\\_resources/pdf/Community\\_Health\\_Workers.pdf](http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/Community_Health_Workers.pdf)

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. AADE publica *Diabetes Educator*, una revista bimensual para miembros del equipo multidisciplinario de atención médica para la diabetes. La revista publica las últimas investigaciones sobre educación en diabetes y proporciona herramientas y técnicas didácticas valiosas. AADE también produce el recurso didáctico sobre diabetes llamado, *The Art and Science of Diabetes Self-Management Education: A Desk Reference for Healthcare Professionals*.

Los miembros de AADE reciben nueve veces al año AADE News, una publicación que brinda noticias relacionadas con la asociación e información sobre la práctica de esta disciplina. Para recibir una lista completa de todos los productos didácticos, como publicaciones, videocasetes y materiales para los pacientes, comuníquese con AADE.

**Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association* o ADA)**

1701 North Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
Trámite de órdenes  
American Diabetes Association  
PO Box 930850,  
Atlanta, GA 31193-0850  
Teléfono: 1 (800) DIABETES [1 (800) 342-2383]  
Fax: (703) 549-6995  
Correo electrónico: askada@diabetes.org  
Sitio Web: www.diabetes.org

**SP**

El sitio Web de la ADA ofrece información sobre la prevención de la diabetes tipo 2, entre la que se incluyen recomendaciones sobre nutrición, cómo seleccionar opciones saludables, recetas, consejos para cuando coma afuera de la casa y durante las festividades. La ADA publica muchos libros y recursos para profesionales del sector de la salud y personas con diabetes. El sitio Web incluye una prueba escrita sobre el riesgo de desarrollar diabetes y un cuestionario que evalúa su riesgo de diabetes (en inglés y español). Todos los materiales tienen derechos de autor.

**Asociación Dietética Americana (*American Dietetic Association*)**

120 South Riverside Plaza, Suite 2000  
Chicago, IL 60606-6995  
Teléfono: (312) 899-0040  
Fax: 1 (800) 899-1976  
Sitio Web: www.eatright.org

**SP**

La Asociación Dietética Americana publica un boletín mensual para profesionales, *Journal of the American Dietetic Association*, y un boletín semanal, *ADA Courier*. Además, publica muchos libros y recursos para los consumidores y profesionales.

**Grupo de Prácticas de Cuidados sobre Diabetes y Educación Dietética**  
**(*Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group* o DCE)**

Para obtener información, comuníquese con la Asociación Americana de Dietistas en la información de contacto anterior.

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. El DCE en conjunto con la Asociación Americana de Dietistas y la Asociación Americana de Diabetes crea publicaciones para profesionales y los consumidores. Los materiales se pueden solicitar a cualquiera de las organizaciones. Sus miembros reciben un boletín informativo bimensual.

**Línea directa para los consumidores sobre nutrición (*Consumer Nutrition Hotline*)**

Asociación Estadounidense de Dietistas (American Dietetic Association)

Teléfono: 1 (800) 366-1655

Sitio Web: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**SP**

Esta línea directa gratuita para los consumidores ofrece servicios de remisión a dietistas registrados.

**Organización del Área Nacional de Centros de Educación en Salud**

**(*National Area Health Education Center Organization* o NAO)**

Centro de Capacitación en Educación Sanitaria (Health Education Training Center o HETC)

109 VIP Drive, Suite 220

Wexford, PA 15090

Teléfono: 1 (888) 412-7424

Fax: (724) 935-1560

Correo electrónico: [info@nationalahec.org](mailto:info@nationalahec.org)

Sitio Web: [http://nationalahec.org/members/HETC\\_committee.asp](http://nationalahec.org/members/HETC_committee.asp)

Los HETC ofrecen educación en salud para la comunidad y programas de capacitación para personal médico en zonas fronterizas y no fronterizas de los Estados Unidos con gran cantidad de poblaciones subatendidas, como comunidades con poblaciones diversas y que hablan varios idiomas. Este sitio Web ofrece un enlace a recursos útiles para los promotores de salud o CHW. También ofrece programas de todo el país que los promotores de salud comunitaria pueden poner en práctica en sus comunidades con buenos resultados. Se puede consultar en <http://www.nationalahec.org/About/Highlights-SuccessStories.asp>.

### **Community Health Works**

Departamento de Educación en Salud de San Francisco  
1600 Holloway Avenue  
San Francisco, CA 94132-4161  
Teléfono: (415) 338-3034  
Fax: (415) 338-7948  
Correo electrónico: [chw@sfsu.edu](mailto:chw@sfsu.edu)  
Sitio Web: <http://www.communityhealthworks.org>

Community Health Works es una alianza entre San Francisco State University y el City College de San Francisco. Este sitio Web ofrece muchos recursos para promotores de salud comunitaria, que incluyen materiales didácticos, ideas para establecer asociaciones en la comunidad y herramientas de enseñanza.

### **Universidad de Arizona, Facultad en Salud Pública**

División de Salud Ambiental y Comunitaria  
1435 N. Fremont  
PO Box 210468  
Tucson, AZ 85721  
Teléfono: (520) 882-5852  
Fax: (520) 882-5014  
Sitio Web: <http://www.publichealth.arizona.edu/chwtoolkit/>

El paquete de materiales para la evaluación de los promotores de salud (*Community Health Worker Evaluation Toolkit*) se creó como una guía útil y práctica para evaluar a los promotores de salud y a los programas dirigidos a ellos. Se concentra en los resultados y se enfoca en crear un plan de evaluación y en escoger las formas de medición y herramientas de evaluación adecuadas para los programas de promotores de salud comunitaria. Uno de los propósitos principales es hacer de la evaluación una experiencia sencilla y que empodere a todas las personas que participan.

## Sitios Web para personas que han recibido un diagnóstico de Diabetes

### **Centro Nacional de Llamadas de la Asociación Americana de Diabetes** **(*American Diabetes Association National Call Center*)**

(Parte de la Asociación Americana de Diabetes)

Teléfono: 1 (800) DIABETES [1 (800) 342-2383]

Las personas que llaman solicitando apoyo, ánimo y educación sobre el control de la diabetes pueden recibir una gran variedad de folletos y volantes gratis del personal capacitado de la ADA, que está disponible de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 8:00 p.m., hora del Este.

### **Centro de información sobre cuidados de los pies de la Asociación Americana de Médicos Podólogos**

*(American Podiatric Medical Association Foot Care Information Center)*

Teléfono: 1 (800) FOOT-CARE [1 (800) 366-8227]

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. La APMA publica una revista mensual, APMA News, una publicación científica mensual, *Journal of the American Podiatric Medical Association* y un cuadernillo sobre diabetes, *Your Podiatric Physician Talks about Diabetes*, al igual que otros folletos sobre temas de salud de los pies.

### **Fundación para la educación e investigación sobre diabetes** **(*Diabetes Action Research and Education Foundation*)**

426 C Street NE

Washington, DC 20002

Teléfono: (202) 333-4520

Fax: (202) 558-5240

Correo electrónico: [info@diabetesaction.org](mailto:info@diabetesaction.org)

Sitio Web: [www.diabetesaction.org](http://www.diabetesaction.org)

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. La fundación publica un cuadernillo, *Managing Your Diabetes: Basics and Beyond*.

### **Asociación de deportes y ejercicios para la diabetes** **(*Diabetes Exercise and Sports Association o DESA*)**

8001 Montcastle Drive

Nashville, TN 37221

Teléfono: 1 (800) 898-4322

Fax: (615) 673-2077

Correo electrónico: [desa@diabetes-exercise.org](mailto:desa@diabetes-exercise.org)

Sitio Web: [www.diabetes-exercise.org](http://www.diabetes-exercise.org)

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. El boletín trimestral de la DESA se llama *The Challenge*. Además, la DESA también ofrece folletos sobre diabetes y ejercicios.

**Centro de Diabetes Joslin (*Joslin Diabetes Center*)**

One Joslin Place

Boston, MA 02215

Teléfono: (617) 732-2400

Correo electrónico: Marjorie.Dwyer@joslin.harvard.edu (para información)

Sitio Web: [www.joslin.org](http://www.joslin.org)

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. El centro ofrece paquetes de información, boletines electrónicos, información sobre la prevención de la diabetes y para los pacientes que acaban de recibir un diagnóstico de diabetes. Otra información nutricional incluye preguntas y respuestas sobre el azúcar, la fibra alimentaria y los carbohidratos. El centro tiene un programa especial llamado JumpStart, dirigido a niños que acaban de recibir un diagnóstico de diabetes.

**Fundación Internacional para las Investigaciones sobre Diabetes Juvenil**

**(*Juvenile Diabetes Research Foundation International* o JDRF)**

Research Foundation International o JDRF)

120 Wall Street, 19th floor

New York, NY 10005-4001

Teléfono: 1 (800) 533-2873 o (212) 785-9500

Fax: (212) 785-9595

Correo electrónico: [info@jdf.org](mailto:info@jdf.org)

Sitio Web: [www.jdf.org](http://www.jdf.org)

Todos los materiales tienen derechos de autor y puede ser necesario suscribirse para recibirlos. La JDRF publica las revista trimestrales *Countdown* y *Countdown for Kids*, una serie de folletos para pacientes sobre diabetes tipo 1 y 2, así como un boletín electrónico con la información más actualizada sobre investigaciones sobre diabetes tipo1 y sus complicaciones.

**Programa de Prevención de Amputaciones de las Extremidades Inferiores**

**(*Lower Extremity Amputation Prevention Program*)**

National Hansen's Disease Programs

1770 Physicians Park Drive

Baton Rouge, LA 70816

Teléfono: 1 (800) 642-2477

Fax: (225) 756-3760

Sitio Web: <http://www.hrsa.gov/leap/>

El Programa de Prevención de Amputaciones de las Extremidades Inferiores o LEAP es un programa de prevención integral creado por el Gillis W. Long Hansen's Disease Center en 1992. Ayuda a reducir significativamente las amputaciones de las extremidades inferiores en personas con diabetes u otras afecciones que causen la pérdida de la sensibilidad protectora en los pies. Los exámenes de evaluación de los pies del LEAP identifican a pacientes que tienen un pie con riesgo de sufrir problemas. Las personas pueden obtener un filamento gratuito a través del LEAP llamando al teléfono 1 (888) ASK-HRSA [1 (888) 275-4772]. También se puede obtener un video de 5 minutos sobre cómo usar el monofilamento llamando al mismo teléfono 1 (888) ASK-HRSA [1 (888) 275-4772].

**Instituto Nacional de los Ojos (*National Eye Institute* o NEI)**

Programa Nacional de Educación sobre la Salud de los Ojos  
(National Eye Health Education Program)

2020 Vision Place

Bethesda, MD 20892-3655

Teléfono: 1 (800) 869-2020 (solo para profesionales de la salud) o (301) 496-5248

Fax: (301) 402-1065

Correo electrónico: 2020@nei.nih.gov

Sitio Web: www.nei.nih.gov

**SP**

El NEI produce materiales didácticos para pacientes y profesionales de la salud, relacionados con las enfermedades de los ojos asociadas a la diabetes y el tratamiento de dichas afecciones. En esta información se incluye material para pacientes, guías para profesionales del sector de la salud y paquetes didácticos para promotores de la salud comunitaria y farmaceutas. Los siguientes documentos tratan sobre las enfermedades de los ojos relacionadas con la diabetes: *Educating People with Diabetes* (paquete), *Information Kit for Pharmacists* y en español *Ojo Con Su Visión (Watch Out for Your Vision)*.

**SP**

**Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (*National Heart, Lung, and Blood Institute*)**

**Centro de información del NHLBI**

The NHLBI Information Center

PO Box 30105

Bethesda, Maryland 20824-0105

Teléfono: (301) 592-8573

Fax: (301) 592-8563

Correo electrónico: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Sitio Web: <http://www.nhlbi.nih.gov>

## **Materiales**

Los materiales didácticos para pacientes y profesionales del sector de la salud cubren una gran variedad de temas de salud como la salud del corazón y la actividad física. Las guías de tratamiento para profesionales de la salud cuentan con materiales sobre colesterol, presión arterial alta, obesidad y asma. “*HeartMemo*”, es una publicación en serie disponible solo en línea que ofrece actualizaciones del programa sobre colesterol, presión arterial alta y ataques al corazón.

El NHLBI también dispone de un currículo sobre enfermedades cardiovasculares en inglés y español para promotores de la salud comunitaria. “*Su corazón su vida: manual del promotor y promotora de Salud*”, “*Your Heart Your Life: A Lay Health Educator’s Manual*”. Este es un currículo completo, culturalmente adecuado y fácil de usar. Contiene un curso de 9 lecciones sobre educación acerca de la salud del corazón dirigido a la comunidad hispana o latina y tiene actividades para capacitarlos, ofrece volantes que se pueden fotocopiar y proporciona ideas para comenzar las clases. Los documentos están impresos en hojas perforadas con 3 orificios y se incluye la cubierta y lomo para que usted los organice en una carpeta de pasta dura de 1 pulgada. 228 páginas. Publicaciones de NIH Nos.o: 99-3674 (inglés) y 00-4087 (español) [http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/eng\\_mnl.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/eng_mnl.pdf) y [http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/spn\\_mnl.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/spn_mnl.pdf).

## **Administración de Salud de Veteranos (*Veterans Health Administration* o VHA)**

Program Chief, Diabetes  
Veterans Health Affairs  
810 Vermont Avenue NW  
Washington, DC 20420  
Teléfono: (202) 273-8490  
Fax: (202) 273-9142  
Sitio Web: <http://www1.va.gov/diabetes/>

El hospital de la Administración de Salud de Veteranos proporciona atención médica a veteranos con diabetes. Se puede conseguir más información sobre diabetes en hojas informativas, información para pacientes y más enlaces a recursos en <http://www1.va.gov/diabetes/>.

## **WebMD–Diabetes tipo 2**

Healthwise, Inc.  
111 8th Avenue  
7th Floor  
New York, NY 10011  
Teléfono: (212) 624-3700  
Sitio Web: [www.webmd.com](http://www.webmd.com)

Este sitio Web ofrece una extensa información de salud desde el punto de vista clínico. Incluye información sobre nutrición, actividad física, diabetes y muchos otros temas de salud. Toda la información es revisada por profesionales de atención médica y se mantiene actualizada.

## Sitios Web adicionales

Los siguientes sitios Web ofrecen información sobre varios temas de salud como diabetes, nutrición, actividad física y cuidados de salud.

### **Annie E. Casey Foundation**

[www.aecf.org](http://www.aecf.org)

Este sitio Web es la sede del Estudio Nacional de Asesoría sobre Salud Comunitaria (*National Community Health Advisor Study*) y puede proporcionar información útil.

### **The Center for Sustainable Health Outreach**

[www.usm.edu/csho/](http://www.usm.edu/csho/)

Este sitio Web asiste a los promotores de la salud para fomentar el bienestar de la comunidad. También ofrece paquetes con materiales, un boletín y herramientas de capacitación.

### **Health Care for the Homeless**

Clinician's Network (HCHCN)

<http://www.nhchc.org/>

Este sitio Web incluye un manual sobre cómo vencer las barreras al cuidado de las personas con diabetes.

### **Institute for Healthcare Improvement**

[www.ihc.org](http://www.ihc.org)

Es un sitio Web con una guía de recursos sobre diabetes, que incluye estudios de caso y temas sobre el control personal de la enfermedad.

### **Caja de herramientas comunitarias**

(*Kansas University Community Tool Box*)

<http://ctb.ku.edu>

### **SP**

Este sitio Web ofrece más de 6,000 páginas con información práctica sobre habilidades en el trabajo comunitario con más de 250 temas. Entre los temas que se ofrecen se incluyen, instrucciones paso a paso, ejemplos, listas y recursos relacionados con la salud comunitaria y el desarrollo de estas habilidades.

### **The Mendosa Site**

[www.mendosa.com/diabetes.htm](http://www.mendosa.com/diabetes.htm)

### **SP**

Este sitio Web brinda recursos sobre diabetes y ofrece respuestas a preguntas comunes acerca de la enfermedad.

### **The Migrant Clinicians Network**

[www.migrantclinician.org](http://www.migrantclinician.org)

Este sitio Web para trabajadores migrantes tiene información sobre productos para personas con diabetes gratis y otros recursos.

### **Alianza Nacional para la Salud Hispana**

*(The National Alliance on Hispanic Health o NAHH)*

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

La NAHH brinda recursos e información por teléfono y en línea. Entre los materiales en español culturalmente adecuados se incluyen hojas informativas, folletos y recursos con información que incluye enlaces a sitios Web.

### **Red Nacional de Salud de la Mujer Latina**

*(National Latina Health Network)*

[www.nlhn.net](http://www.nlhn.net)

El programa de la Red Nacional de Salud de la Mujer Latina o NLHN se encarga de mejorar los esfuerzos actuales para prevenir la diabetes en latinos en riesgo y también prevenir complicaciones y muertes prematuras en los latinos que tienen diabetes. La NLHN propone un programa innovador de educación de pares mediante el uso de pláticas situacionales y viñetas sobre salud como una herramienta para motivar a las latinas a que realicen estrategias de prevención.

### **Black Women's Health Imperative**

[www.blackwomenshealth.org](http://www.blackwomenshealth.org)

Esta organización se dedica al fomento de la salud física, mental y espiritual, así como del bienestar de las mujeres y jóvenes afroamericanas. El sitio Web ofrece materiales adecuados a su cultura entre los que se incluyen recursos con información sobre nutrición y actividad física.

### **Native American Diabetes Program: Strong in Body and Spirit**

[www.laplaza.org/health/dwc/nadp](http://www.laplaza.org/health/dwc/nadp)

Este sitio Web ha sido diseñado para ayudar a que las personas coman alimentos más saludables y hagan más ejercicio. Este recurso ofrece ideas para reuniones, planes de lecciones y hojas de consejos.

#### **SP**

En este sitio Web se ofrece información, boletines y enlaces adicionales muy útiles.

### **Office of Minority Health Resource Center (OMH-RC)**

[www.omhrc.gov](http://www.omhrc.gov)

<http://www.cdc.gov/omhd/>

#### **SP**

La OMH-RC ofrece información, publicaciones, listas de direcciones, búsqueda en bases de datos, información para remisiones y mucho más a poblaciones de afroamericanos, asiáticos, hispanos o latinos, indoamericanos, nativos de Alaska y de las islas del Pacífico. La OMH-RC publica un boletín titulado *Closing the Gap*.

### **The President's Challenge**

[www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)

Este sitio Web contiene información sobre actividad física que incluye datos, ideas para actividades y más.

### **Ready-Set-Go**

[www.playsport.net](http://www.playsport.net)

Este es un sitio Web sobre deportes que tiene secciones para niños, cuadernillos para colorear, juegos interactivos y mucho más.

### **Community Health Workers Program Resources**

Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas en San Antonio

(University of Texas Health Science Center)

<http://www.famhealth.org/CHWResources/index.htm>

#### **SP**

Este sitio Web reúne en un solo lugar materiales para que los programas de promotores de la salud sean más eficaces. Este sitio incluye enlaces y temas con recursos como currículos de programas de promotores de la salud y otros recursos y enlaces de capacitación.

### **Spark**

[www.sparkpe.org/index.jsp](http://www.sparkpe.org/index.jsp)

Este sitio Web ofrece más de 450 páginas con juegos, bailes, deportes y herramientas para niños entre los 5 y 14 años de edad.

### **Comisión de Salud Fronteriza México-Estados Unidos**

(*United States-Mexico Border Health Commission*) [www.borderhealth.org](http://www.borderhealth.org)

Este sitio Web ofrece información sobre la iniciativa Healthy Border 2010 e incluye recursos y folletos.

### **Federación Internacional de Diabetes**

(*International Diabetes Federation*)

<http://www.idf.org/>

### **SP**

Descargue gratis módulos sobre educación en diabetes, disponibles en inglés y español.

### **Departamento de Salud del Estado de Washington**

[www.doh.wa.gov/ndep/wallet.htm](http://www.doh.wa.gov/ndep/wallet.htm)

### **SP**

Descargue una tarjeta de bolsillo gratis para controlar su diabetes disponible en inglés y español.

## **Planes de comidas**

### **[www.Diabetes.org](http://www.Diabetes.org)**

Este sitio Web ofrece información sobre diabetes e ideas para menús diarios.

### **[Americanheart.org](http://Americanheart.org)**

En este sitio Web se ofrece información sobre los enfoques nutricionales de la dieta mediterránea y la dieta DASH para evitar la hipertensión.

### **[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.htm)**

Este sitio Web enseña estrategias para cocinar en casa en forma más saludable que se pueden aplicar al preparar las recetas tradicionales afroamericanas para evitar enfermedades cardíacas

### **[DeliciousDecisions.org](http://DeliciousDecisions.org)**

Este sitio contiene recetas proporcionadas por la Asociación Americana del Corazón.

### **Foodfit.com**

En este sitio Web se encuentran recetas tradicionales de Cuba, México, Puerto Rico y Ecuador.

### **www.fns.usda.gov**

Este sitio Web ofrece los libros de cocina para niños: *Healthy Body Cookbook*, *Holidays of the World Cookbook for Students*, *Kid's Cookbook*, *The Healthy Start Kid's Cookbook* y *Dinner from Dirt*.

### **Learningandlivingwell.org**

Este sitio Web ofrece información sobre alimentos, nutrición y recetas para niños y familias, así como enlaces al sitio Web nacional 4-H.

## **Libros de cocina**

Estos libros se pueden adquirir en una librería local o en cualquier librería en línea. Revise en su biblioteca local también.

## **Cocina tradicional afroamericana**

*At Home with Gladys Knight: Her Personal Recipe for Living Well, Eating Right, and Loving Life*  
by Gladys Knight et al.  
ISBN: 1580400752

*Low-Fat Soul*  
by Jonell Nash  
ISBN: 0345413636

*The New Soul-Food Cookbook: Healthier Recipes for Traditional Favorites*  
by Wilbert Jones  
ISBN: 0806526947

*The New Soul Food Cookbook for People with Diabetes*  
by Fabiola Demps Gaines and Roniece Weaver  
ISBN: 158040250X

*Patti LaBelle's Lite Cuisine*  
by Patti LaBelle and Laura Randolph Lancaster  
ISBN: 159240085X

*Slim Down Sister: The African-American Woman's Guide to Healthy, Permanent Weight Loss*  
by Roniece Weaver et al.  
ISBN: 0525944583

*Southern Style Diabetes Cooking*  
by Martha Chitwood and Marti Chitwood  
ISBN: 0945448694

## **Cocina tradicional hispana y latina**

### **SP**

*Versión en inglés, Healthy Mexican Cooking: Authentic Low Fat Recipes*  
por Velda Garza, MS, RD  
ISBN: 0962047155

También disponible en español, *Cocina Mexicana Saludable: Recetas Auténticas con bajo Contenido de Grasa*  
ISBN: 096204718X

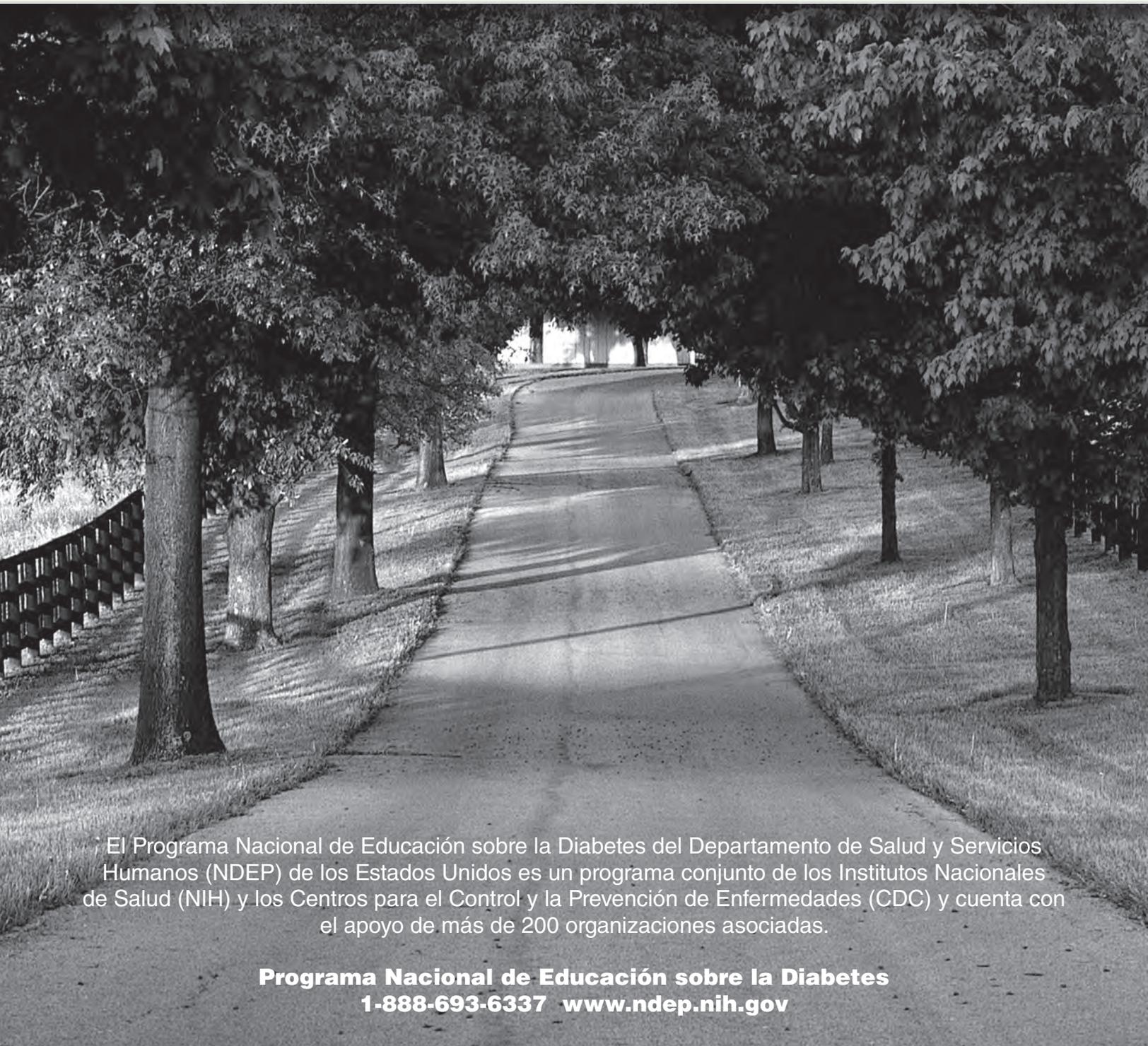
*Latina Lite Cooking: 200 Delicious Lowfat Recipes from All Over the Americas*  
por María Dolores Beatriz  
ISBN: 0446672971

*Steven Raichlen's Healthy Latin Cooking: 200 Sizzling Recipes from Mexico, Cuba, Caribbean, Brazil, and Beyond*  
por Steven Raichlen  
ISBN: 0875964982

*Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families/Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares*  
por el Programa Nacional de Educación sobre Diabetes  
NDEP-51

Versión en español aprobada por Multilingual Services -Order #6411



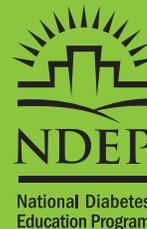


El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP) de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

**Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**  
**1-888-693-6337 [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)**



2010



CS201104-L