

Diabetes

Diabetes

Portuguese

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Estes materiais foram desenvolvidos pela Nutrition Education para o projeto New Americans do Department of Anthropology and Geography at Georgia State University (Departamento de Antropologia e Geografia da Universidade Estadual da Geórgia, em Atlanta, Geórgia, Estados Unidos). Financiado pelo United States Department of Agriculture Food and Consumer Service (Alimentação e Serviço ao Consumidor do Ministério da Agricultura dos Estados Unidos) para as famílias participantes do Food Stamp Program (Programa do Selo Alimentar). De acordo com a lei Federal e as políticas do Department of Agriculture (Ministério da Agricultura) dos Estados Unidos, esta instituição está proibida de praticar atos discriminatórios baseados na raça, cor, nacionalidade, sexo, idade, religião, convicções políticas ou deficiência. Para mais informação ligue para (404) 651-2542, nos Estados Unidos.



Diabetes

Diabetes



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

O que é Diabetes? Diabetes é uma doença na qual o organismo não produz ou utiliza de maneira adequada a insulina.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

Insulina é o hormônio que transforma açúcar, amido e outros alimentos em energia necessária para a vida diária.

How is diabetes managed?

Como o Diabetes é Controlado?

The management of diabetes has three parts:

O controle do diabetes tem três partes:

- ◆ Healthy Eating
Alimentação Saudável
- ◆ Physical Activity
Atividade Física
- ◆ Medication (if needed)
Medicamento (se necessário)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Como Posso Controlar Meu Diabetes? Você pode ajudar a controlar o nível de açúcar no seu sangue (também chamado de glucose no sangue) e o diabetes com uma alimentação saudável, praticando atividades físicas e mantendo-se dentro do peso adequado.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Manter o peso adequado também o ajuda a controlar as gorduras no sangue (colesterol) e a manter a pressão arterial mais baixa.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

Muitas pessoas com diabetes também precisam tomar medicamentos para ajudar no controle do nível de açúcar no sangue.

Eat Healthy

Alimentar-se de

Maneira Saudável



Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

A utilização da Pirâmide da Alimentação ajuda você a consumir uma variedade de alimentos saudáveis. Variedade significa consumir alimentos de cada grupo de alimentos todos os dias. Ao consumir alimentos diferentes todos os dias, você ingere as vitaminas e minerais que seu organismo precisa.

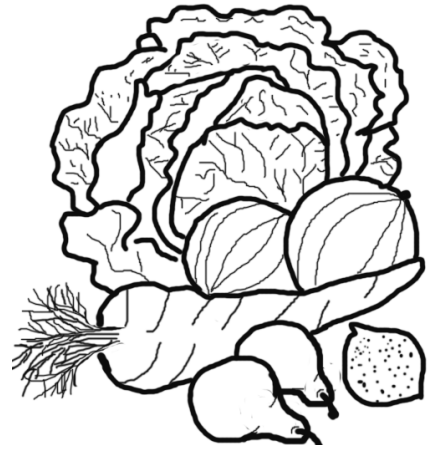
Here is an example of getting a variety of foods each day.

Aqui está um exemplo de como consumir uma variedade de alimentos a cada dia.

	Day 1 Dia 1	Day 2 Dia 2
Grains:	tortilla	brown rice
Grãos:	tortilla	arroz integral
Fruit:	apple	mango
Frutas:	maçã	manga
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Vegetais:	brócolis	tomates
Dairy:	milk	yogurt
Laticínios:	leite	logurte
Protein:	chicken	beans
Proteína:	frango	feijão

Eat From all the Food Groups

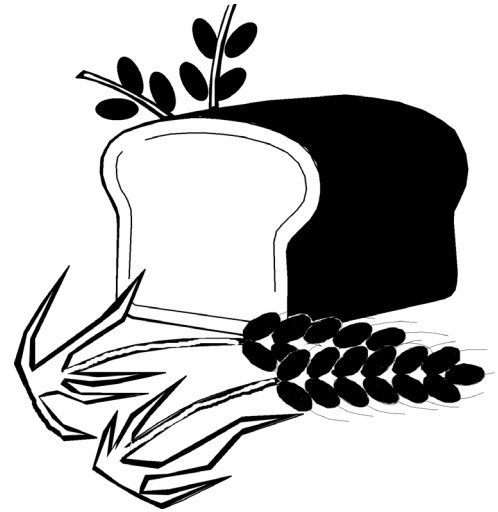
Consumir Alimentos de Todos os Grupos de Alimentos



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
Compre pães integrais e cereais. Alguns exemplos são pães integrais, flocos de cereais, arroz integral, pastas de trigo integral, bulgur e amaranto.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
Consuma pouca fritura e alimentos à base de amido de alta caloria como, por exemplo, massas, biscoitos e bolos.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
Frutas frescas é a melhor escolha. Ao comprar frutas em conserva, procure pelas palavras, “conservada no próprio suco da fruta”.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
Compre pedaços menores de frutas e consuma sucos de frutas em pequenas quantidades.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
Consuma vegetais crus e cozidos com muito pouca gordura.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
No sanduíche, utilize mostarda no lugar da maionese.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
Utilize vapor de óleo ao cozinhar os vegetais ao invés de óleo, gordura, manteiga ou margarina, ou toucinho para cozinhar.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
As técnicas de cozimento boas são: assar, ferver, fritar rapidamente em óleo bem quente, cozinhar no vapor, ensopados e grelhados. Evite cozinhar os alimentos em grande quantidade de óleo.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
Escolha cortes de carne mais magras como, por exemplo: frango, peru. Ao comprar carne de porco, de vaca e presunto, elimine o excesso de gordura.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
Escolha leite sem gordura (desnatado) ou leite e laticínios com pouca gordura (1%).

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Grãos, Feijões e Vegetais que Contêm Amido



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

O que são amidos ou carboidratos?

Amidos são os pães, grãos, cereais, massas, feijões ou vegetais que contêm amido. Consuma amidos/carboidratos em cada refeição. As pessoas podem aconselhá-lo a não consumir muito amido/carboidrato, mas esse não é um conselho correto. O consumo de amidos/carboidratos é saudável para todo mundo, incluindo as pessoas com diabetes.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day Quanto de amido/carboidrato preciso por dia? 6-11 porções todos os dias

The number of servings you should eat each day depends on:
O número de porções que você deve comer todos os dias depende:

- ◆ The calories you need
Das calorias que você precisa
- ◆ Your diabetes plan
Do seu programa de tratamento do diabetes

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Qual a função dos amidos e carboidratos no meu organismo? Os amidos fornecem energia ao corpo, vitaminas B, minerais e fibras. Os grãos inteiros são mais saudáveis porque têm mais vitaminas, minerais e fibras. As fibras ajudam a regular os movimentos do intestino. Também ajudam a controlar melhor o nível de açúcar no sangue.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued) **Grãos, Feijões e Vegetais que contêm amido (continuação)**

How much is one serving of starch/carbohydrate?

A que corresponde uma porção de amido/carboidrato?

- ◆ 1 slice of bread
1 fatia de pão
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 batata pequena, casaba ou banana-da-terra
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ xícara de cereal cozido como, por exemplo, farinha de aveia ou creme de trigo
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ xícara de cereal seco como, por exemplo, flocos de milho
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ xícara de arroz integral
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 tortilla pequena, pão roti ou pão de enjira

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example: Você talvez precise comer uma, duas ou três porções de amido/carboidrato em uma refeição. Se você precisar comer mais de uma porção durante uma refeição, escolha alimentos diferentes neste grupo de alimentos. Por exemplo:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Café da manhã: ¾ xícara de cereal seco e 1 fatia de pão—2 porções

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Almoço: 1/3 xícara de arroz e ½ xícara de bananas-da-terra cozidas—2 porções

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Jantar: ½ xícara de massa ou uma fatia de pão—2 porções

Snack: 6 crackers—1 serving

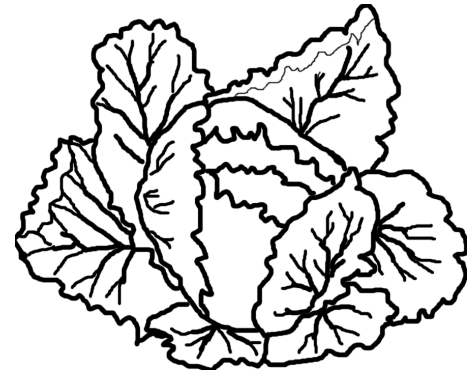
Lanche: 6 biscoitos—1 porção

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Total para o dia: 7 porções. Note que os carboidratos são balanceados nas refeições. Isso pode ajudá-lo a controlar os açúcares do sangue.

Vegetables

Vegetais



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Os vegetais são saudáveis para todas as pessoas, incluindo as pessoas com diabetes. Consuma vegetais crus e cozidos todos os dias. Os vegetais fornecem vitaminas, minerais e fibras com muito pouca caloria. Procure por vegetais que estejam com as cores bem vivas. Alguns exemplos são: cenouras, pimentões, berinjela, brócolis, tomates e espinafre.

You should have 3 to 5 servings every day.

Você deve consumir de 3 a 5 porções todos os dias.

How much is a serving of vegetables?

A que corresponde uma porção de vegetais?

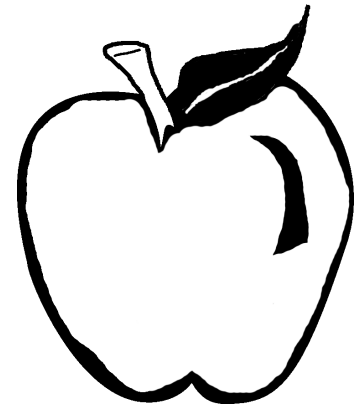
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
½ xícara de vegetais cozidos por exemplo, feijão verde, berinjela, espinafre e abóbora
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
1-xícara de vegetais crus por exemplo, uma salada, palitos de cenoura ou pepinos cortados
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
½ xícara de suco de vegetais por exemplo, suco de tomate ou suco de cenoura

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

Você pode consumir uma, duas ou três porções de vegetais em cada refeição. Se você precisar comer mais de uma porção em uma refeição, escolha diferentes tipos de vegetais ou consuma duas ou três porções de um mesmo vegetal.

Fruits

Frutas



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

As frutas são saudáveis para todo mundo, incluindo as pessoas com diabetes. As frutas fornecem energia, vitaminas, minerais e fibras.

How many servings of fruit do I need?

De quantas porções de frutas eu preciso?

2 to 4 servings

2 a 4 porções diárias

What is a serving of fruit?

A que corresponde uma porção de fruta?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 maçã ou pera pequena (aproximadamente o tamanho do punho fechado de uma mulher)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ xícara suco de maçã ou suco de laranja
- ◆ ½ of a grapefruit
½ xícara de pomelo
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 banana pequena ou ½ banana grande
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ xícara de fruta picada
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ xícara de passas ou frutas secas (aproximadamente o que cabe na palma da sua mão)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

Talvez você precise consumir uma ou duas porções de frutas por refeição.

How should I eat fruit?

Como devo comer as frutas?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Coma as frutas cruas ou como suco, sem adição de açúcar.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Compre pedaços pequenos de frutas.

Milk and Yogurt Foods

Leite e Iogurte

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Leite ou iogurte desnatados ou semidesnatados são alimentos saudáveis para todo mundo, incluindo pessoas com diabetes. O leite e o iogurte fornecem energia, proteína, cálcio, vitamina A e outras vitaminas e minerais.



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day.

Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Beba leite sem gordura (desnatado ou sem gordura) ou com pouca gordura (1%) todos os dias. Consuma iogurte desnatado ou com pouca gordura. Eles têm menos gordura total, saturada e menos colesterol.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

De quantas porções eu preciso por dia? 2 a 3 porções todos os dias. *Nota: Se você estiver grávida ou amamentando, consuma quatro ou cinco porções de leite e iogurte diariamente.*

How much is a serving of milk and yogurt?

A que corresponde uma porção de leite e iogurte?

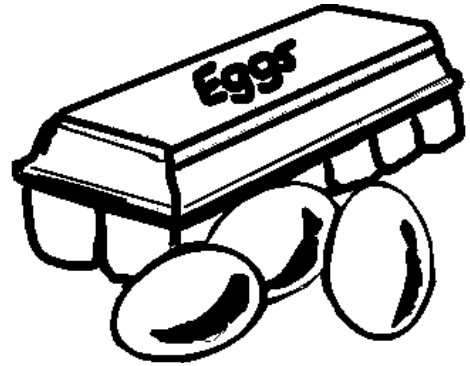
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 xícara cheia de iogurte sem gordura (procure também por iogurtes com sabores e que contenham aspartame)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 xícara de leite desnatado ou com pouca gordura

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

Nota: Evite iogurtes que dizem, "frutas no fundo". Eles contêm grande quantidade de açúcar.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Carne, Aves, Ovos e Nozes



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

Este grupo de alimentos contém carne (de vaca, porco, cordeiro), frango, peru, ovos, peixe, nozes e tofu ou produtos derivados da soja. Consuma pequenas quantidades de alguns desses alimentos todos os dias. Todos esses alimentos fornecem proteínas ao nosso organismo.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Os alimentos que contêm proteínas ajudam nosso corpo a construir tecidos e músculos. Também fornecem vitaminas e minerais.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

Qual deve ser o consumo diário de alimentos que contêm proteínas? 2 a 3 porções

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

A que corresponde uma porção de Carne, Aves, Peixe, Ovos e Nozes?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
60 a 90 gramas de peixe cozido
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
60 a 90 gramas de frango cozido
- ◆ 3 to 4 ounces tofu ($\frac{1}{2}$ cup)
90 a 120 gramas de tofu ($\frac{1}{2}$ xícara)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 ovo (equivale a trinta gramas de proteína)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 fatia de queijo ou 30 gramas de queijo (aproximadamente o tamanho de uma bateria D)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 colheres de sopa de manteiga de amendoim (equivalente a 30 gramas)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

Carne, Aves, Ovos e Nozes (continuação)

Helpful Tips:

Dicas úteis:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
A porção que você está consumindo agora talvez seja muito grande.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
Dê uma olhada no pacote de cartões. Este tamanho é igual a 60 ou 90 gramas.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
Compre pedaços de carne de vaca, porco, presunto e cordeiro que tenham pouca gordura. Retire o excesso de gordura.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Coma frango ou peru sem a pele.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
Cozinhe os alimentos que contêm proteína com pouca gordura: Grelhados, Assados, Fritos Rapidamente em Óleo Bem Quente, Assados, Fervidos ou Ensopados.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Utilize somente pequenas quantidades de óleo ao cozinhar carnes, ou utilize vapor de óleo ao invés de óleo.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Faça uma refeição sem carne. Tente feijões ou tofu como fonte de proteína.

Fats, Oils and Sweets

Gorduras, Óleos e Doces



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

As gorduras e óleos incluem manteiga, margarina, toucinho e óleos que são adicionados aos alimentos e utilizados para cozinhá-los. Alguns tipos de óleo são canola, azeite de oliva e óleos vegetais. As gorduras também são encontradas em carnes, laticínios, salgadinhos e alguns doces. Para controlar o seu diabetes é melhor consumir alimentos com menos gordura e menos gordura saturada (gordura que obtemos da carne e de produtos animais).

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Os doces são alimentos que, contendo açúcar também contêm calorias, mas não contêm muitas vitaminas e minerais. Alguns doces também são ricos em gordura—exemplo dos bolos, tortas e bolachas.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Consumir muito açúcar e alimentos ricos em gordura torna difícil controlar o peso e o nível de açúcar no sangue. Ao consumir gorduras e doces, coma pequenas porções.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

A que corresponde uma porção de gordura, óleo e doces?

- ◆ 1 teaspoon oil
1 colher de sopa de óleo
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 colher de sopa média de molho para salada
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 colheres de sopa de maionese light
- ◆ 1 strip of bacon
1 tira de bacon
- ◆ 1 cookie
1 bolacha
- ◆ 1 plain doughnut
1 rosquinha recheada
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 colher de sopa de melado
- ◆ 10–15 chips
10–15 batatinhas fritas

Portuguese

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Estes materiais foram desenvolvidos pela Nutrition Education para o projeto New Americans do Department of Anthropology and Geography at Georgia State University (Departamento de Antropologia e Geografia da Universidade Estadual da Geórgia, em Atlanta, Geórgia, Estados Unidos). Financiado pelo United States Department of Agriculture Food and Consumer Service (Alimentação e Serviço ao Consumidor do Ministério da Agricultura dos Estados Unidos) para as famílias participantes do Food Stamp Program (Programa do Selo Alimentar). De acordo com a lei Federal e as políticas do Department of Agriculture (Ministério da Agricultura) dos Estados Unidos, esta instituição está proibida de praticar atos discriminatórios baseados na raça, cor, nacionalidade, sexo, idade, religião, convicções políticas ou deficiência. Para mais informação ligue para (404) 651-2542, nos Estados Unidos.

