

# Diabetes

# Diabetes

Spanish

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.

Estos materiales fueron desarrollados por el proyecto de Educación para la Nutrición de los Nuevos Americanos del Departamento de Antropología y Geografía de la Universidad del Estado de Georgia en Atlanta, Georgia. El proyecto fue fundado por las familias del Programa de Servicio al Consumidor para Estampillas de Comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. De acuerdo con las leyes Federales y con la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por razones de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Si desea obtener más información, llame al (404) 651-2542.



# Diabetes

# Diabetes



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

**¿Qué es la Diabetes?** La Diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no produce insulina, o no la usa apropiadamente.

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

La insulina es una hormona que convierte el azúcar, los almidones y otros alimentos en la energía necesaria para la vida diaria.

## **How is diabetes managed?**

### **¿Cómo se maneja la Diabetes?**

The management of diabetes has three parts:

El manejo de la diabetes consta de tres partes:

- ◆ Healthy Eating  
Alimentación Saludable
- ◆ Physical Activity  
Actividad Física
- ◆ Medication (if needed)  
Medicamentos (de ser necesarios)

**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.

**¿Cómo Puedo Controlar Mi Diabetes?** Usted puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea) y la diabetes comiendo saludablemente, haciendo suficiente actividad física y manteniéndose en un peso saludable.

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

Mantener un peso saludable también le ayuda a controlar las grasas en la sangre (colesterol) y a bajar su presión sanguínea.

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

Muchas personas con diabetes también necesitan tomar medicamentos para ayudar a controlar el nivel de azúcar en su sangre.

# Eat Healthy Coma Saludablemente



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.

El uso de la Pirámide Guía de Alimentos le ayuda a comer una variedad de alimentos saludables. La variedad significa comer alimentos de cada uno de los grupos alimenticios cada día. Cuando usted come diferentes alimentos cada día, obtiene las vitaminas y los minerales que necesita.

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

He aquí un ejemplo de cómo ingerir una variedad de alimentos cada día.

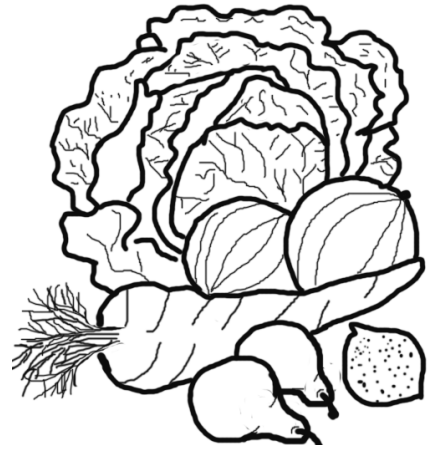
	<b>Day 1</b>	<b>Day 2</b>
	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
Grains:	tortilla	brown rice
Granos:	tortilla	arroz integral
Fruit:	apple	mango
Frutas:	manzana	mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Vegetales:	brócoli	tomates
Dairy:	milk	yogurt
Lácteos:	leche	yogur
Protein:	chicken	beans
Proteínas:	pollo	fríjoles

# **Eat From all the Food Groups**

# **Coma Alimentos de**

# **todos los Grupos**

# **Alimenticios**



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.  
**Compre panes y cereales de grano entero. Algunos ejemplos son los panes integrales de grano entero, cereales de salvado, arroz integral, pastas integrales, trigo integral y amaranto.**
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.  
**Coma menos almidones fritos y de alto contenido graso como pastelería, bizcochería y panecillos.**
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”  
**Las frutas frescas son la mejor elección. Cuando compre frutas enlatadas, busque las palabras “enlatadas en su propio jugo” en la etiqueta.**
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.  
**Compre porciones más pequeñas de fruta y tome jugos de fruta en pequeñas cantidades.**
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.  
**Coma vegetales crudos y cocinados con muy poca grasa.**
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.  
**Use mostaza en lugar de mayonesa en sus emparedados.**
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.  
**Use aceite de cocina vegetal en aerosol en lugar de aceite, manteca, mantequilla, o manteca de cerdo para cocinar.**
- ◆ 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.  
**Las técnicas de cocción benéficas para usted son: horneado, asado a la parrilla, hervido, freído revolviendo, asado al horno, al vapor, estofados y a la parrilla. Evite cocinar alimentos en grandes cantidades de aceite.**

## **Eat From All the Food Groups (continued)**

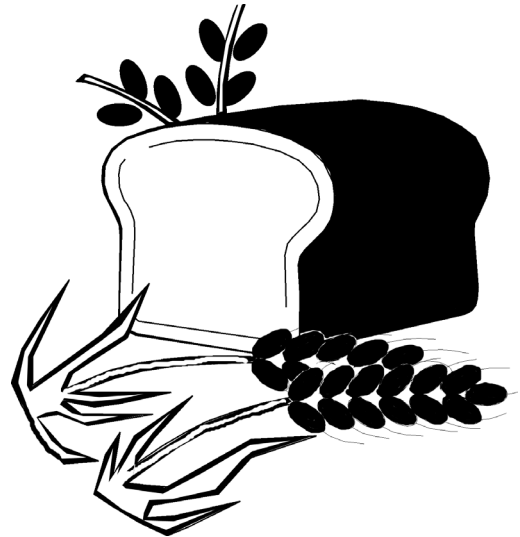
### **Comer Alimentos de todos los Grupos Alimenticios**

- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.  
**Escoja los cortes de carne con menor contenido graso, tales como: pollo, pavo. Cuando compre cerdo, carne de res y jamón, límpiele el exceso de grasa.**
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.  
**Elija leches y productos lácteos libres de grasa (descremados) o leche de bajo contenido graso (1%).**

# Grains, Beans and Starchy Vegetables

# Granos, Fríjoles y Vegetales

# Almidonados



## 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.

## ¿Qué son almidones y carbohidratos?

Los almidones son los panes, granos, cereales, pastas, fríjoles o vegetales almidonados. Coma algunos almidones /carbohidratos en cada comida. La gente puede decirle que no coma muchos almidones /carbohidratos, pero ese ya no es un consejo correcto. Comer almidones /carbohidratos es saludable para todo el mundo, incluyendo las personas con diabetes.

**How many starches/carbohydrates do I need each day?** 6–11 servings each day  
**¿Cuántos almidones/ carbohidratos necesito cada día?** De 6 a 11 porciones cada día

The number of servings you should eat each day depends on:

El número de porciones que usted debe comer cada día depende de:

- ◆ The calories you need  
Las calorías que usted necesita
- ◆ Your diabetes plan  
Su plan de tratamiento de la 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.

**¿Qué hacen los almidones y carbohidratos por mi cuerpo?** Los almidones le dan a su cuerpo energía, vitaminas B, minerales y fibra. Los granos enteros son más saludables porque tienen más vitaminas, minerales y fibra. La fibra le ayuda a mantener un movimiento intestinal regular. También le ayudan a controlar de mejor manera el nivel de azúcar en su sangre.

## **Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)**

### **Granos, Fríjoles y Vegetales Almidonados**

#### **How much is one serving of starch/carbohydrate?**

#### **¿Qué tanto es una porción de almidones / carbohidratos?**

- ◆ 1 slice of bread  
1 tajada de pan
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain  
1 papa pequeña, casaba o plátano
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat  
½ taza de cereal cocinado, tal como avena o crema de trigo
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes  
¾ de taza de cereal seco, tal como las hojuelas de maíz
- ◆ ⅓ cup of cooked rice  
⅓ de taza de arroz cocinado
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread  
1 tortilla pequeña, pan roti o pan 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: **Puede que usted necesite comer una, dos o tres porciones de almidones /carbohidratos en una comida. Si necesita comer más de una porción en una comida, escoja diferentes alimentos de este grupo alimenticio. Por ejemplo:**

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

*Desayuno:* ¾ de taza de cereal seco y una tajada de pan—2 porciones

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

*Almuerzo:* ⅓ de taza de arroz y ½ taza de plátanos cocinados—2 porciones

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

*Cena:* ½ taza de pasta y un palitroque de pan—2 porciones

*Snack:* 6 crackers—1 serving

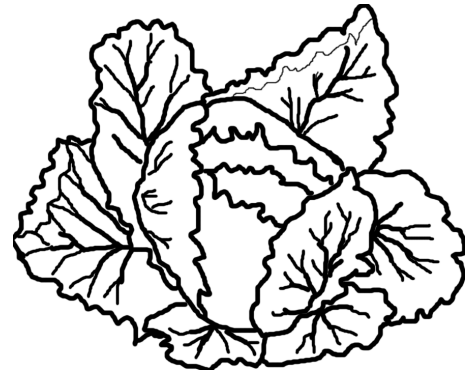
*Tentempié:* 6 galletas de soda—1 porción

*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 el día:* 7 porciones. Nótese que los carbohidratos están balanceados en las comidas. Esto puede ayudarle a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

# Vegetables

# Vegetales



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.

**Los vegetales son saludables para todo el mundo, incluyendo a las personas con diabetes. Coma vegetales crudos y cocinados todos los días. Los vegetales le suministran vitaminas, minerales y fibra con muy pocas calorías. Busque los vegetales de colores brillantes. Unos pocos ejemplos son: zanahorias, pimentones o morrones, berenjena o betabel, brócoli, tomates y espinacas.**

You should have 3 to 5 servings every day.  
Debe consumir entre 3 y 5 porciones cada día.

## **How much is a serving of vegetables?**

### **¿Qué tanto es una porción de vegetales?**

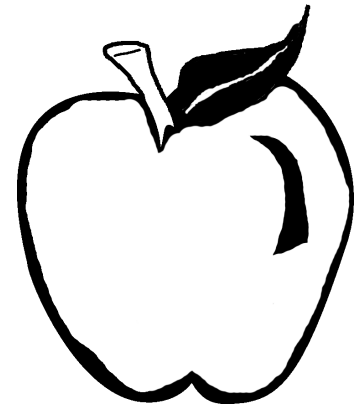
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash  
½ taza de vegetales cocinados, por ejemplo judías verdes cocinadas, berenjena o betabel, espinaca y calabaza
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers  
1 taza de vegetales crudos, por ejemplo una ensalada, palitos de zanahoria o pepino cohombro cortado
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice  
½ taza de jugo de vegetales, por ejemplo jugo de tomate o jugo de zanahoria

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.

**Usted puede tener que comer una, dos o tres porciones de vegetales en una comida. Si necesita comer más de una porción en una comida, elija diferentes tipos de vegetales o coma dos o tres porciones de un vegetal.**

# Fruits

# Frutas



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

Las frutas son saludables para todo el mundo, incluyendo las personas con diabetes. Las frutas le dan energía, vitaminas, minerales y fibra.

## How many servings of fruit do I need?

¿Cuántas porciones de fruta necesito?

2 to 4 servings

De 2 a 4 porciones

## What is a serving of fruit?

¿Qué es una porción de fruta?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)  
1 manzana o pera pequeñas (aproximadamente del tamaño del puño de una mujer)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice  
½ taza de jugo de manzana o de naranja
- ◆ ½ of a grapefruit  
½ toronja
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana  
1 banano pequeño o ½ banano grande
- ◆ ½ cup of chopped fruit  
½ taza de frutas picadas
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)  
¼ de taza de uvas pasas o frutas secas (aproximadamente lo que cabría en la palma de su mano)

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

Puede que usted necesite comer una o dos porciones de fruta en una comida.

## How should I eat fruit?

¿Cómo debo comer frutas?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.  
Coma las frutas crudas, o en jugo pero sin agregarle azúcar.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.  
Compre frutas más pequeñas.

# Milk and Yogurt Foods

## Los Alimentos Lácteos y de Yogur



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.

La leche y el yogur libres de grasa o de bajo contenido graso son saludables para todo el mundo, incluyendo a las personas con diabetes. La leche y el yogur le dan energía, proteínas, calcio, vitamina A, y otras vitaminas y minerales.

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.

Tome leche libre de grasa (descremada o sin grasa) o leche baja en grasa (1%) cada día. Coma yogur de bajo contenido graso o libre de grasa. Ambos tienen menos grasas totales, grasas saturadas y 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.*

**¿Cuántas porciones necesito cada día?** De 2 a 3 porciones cada día. *Nota: Si usted está embarazada o está lactando, coma de cuatro a cinco porciones de leche y de yogur cada día.*

**How much is a serving of milk and yogurt?**

**¿Cuánto es una porción de Leche y Yogur?**

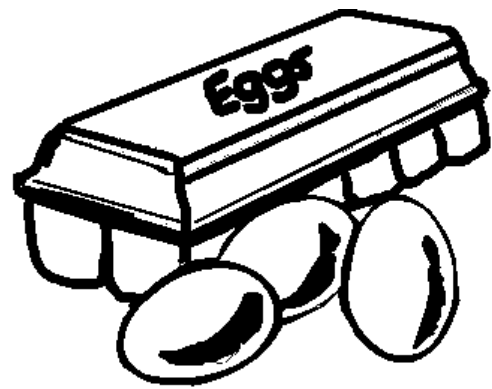
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)  
1 taza de yogur natural libre de grasa (busque también yogures saborizados con aspartame)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk  
1 taza de leche descremada o baja en grasa

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

*Nota: Evite los yogures que dicen "fruta en el fondo". Ellos contienen grandes cantidades de azúcar agregada.*

# **Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts**

## **Carnes, Aves, Pescados, Huevos y Nueces**



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 incluye las carnes (res, cerdo, cordero), pollo, pavo, huevos, pescados, nueces y tofu o productos de soya.

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

Los alimentos proteínicos le ayudan al cuerpo a construir tejidos y músculos. También le suministran vitaminas y minerales a su cuerpo.

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

¿Cuántos alimentos proteínicos necesito consumir cada día? De 2 a 3 porciones

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

¿Qué tanto es una porción de Carnes, Aves, Pescados, Huevos y Nueces?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish  
De 2 a 3 onzas de pescado cocinado
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken  
De 2 a 3 onzas de pollo cocinado
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (1/2 cup)  
De 3 a 4 onzas de tofu (1/2 taza)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)  
1 huevo (equivale a una onza de proteína)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)  
1 tajada de queso o una onza de queso (aproximadamente del tamaño de una pila D)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)  
2 cucharadas soperas de mantequilla de maní (equivale a una onza)

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

**Carnes, Aves, Pescados, Huevos y Nueces**

### **Helpful Tips:**

#### **Consejos Útiles:**

- ◆ The serving size you eat now may be too big.  
**Las porciones que usted come ahora pueden ser muy grandes.**
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.  
**Observe un mazo de cartas de juego. Este tamaño equivale a entre 2 y 3 onzas.**
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.  
**Compre cortes de carne de res, cerdo, jamón y cordero que tengan poca grasa. Recórteles la grasa extra.**
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.  
**Coma el pollo o el pavo sin la piel.**
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.  
**Cocine los alimentos proteínicos de manera que utilice poca grasa: asados, a la parrilla, freído revolviendo, asados al horno, al vapor, hervidos o estofados.**
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.  
**Use solo pequeñas cantidades de aceite cuando cocine carnes, o use un aerosol de cocina en lugar de aceite.**
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.  
**Consuma una comida sin carne. Ensaye los fríjoles o el tofu como su fuente de proteína.**

# Fats, Oils and Sweets

## Grasas, Aceites y Dulces



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).

Las grasas y aceites incluyen la mantequilla, margarina, manteca de cerdo y los aceites que le agregamos a las comidas o que usamos para cocinarlas. Algunos aceites son: de canola, de oliva y de vegetales. También se encuentran grasas en las carnes, productos lácteos, comidas de paquete y algunos dulces. Para controlar su diabetes lo mejor es ingerir comidas con menos grasa y menos grasa saturada (la grasa que obtenemos de la carne y los productos animales).

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.

Los dulces son alimentos azucarados que tienen calorías pero no muchas vitaminas y minerales. Algunos dulces también tienen alto contenido graso—como las tortas, pasteles y galletas.

*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.*

*Comer demasiados alimentos azucarados y de alto contenido graso hace difícil controlar el nivel de azúcar en la sangre y el peso. Si usted come grasas y dulces, consuma porciones pequeñas.*

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

¿Qué tanto es una porción de grasas, aceites y dulces?

- ◆ 1 teaspoon oil  
1 cucharadita de aceite
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing  
1 cucharada sopera de aderezo normal para ensaladas
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise  
2 cucharaditas de mayonesa dietética
- ◆ 1 strip of bacon  
1 tira de tocineta
- ◆ 1 cookie  
1 galleta
- ◆ 1 plain doughnut  
1 dona sencilla
- ◆ 1 tablespoon syrup  
1 cucharada sopera de sirope
- ◆ 10–15 chips  
De 10 a 15 papas chips

Spanish

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.

Estos materiales fueron desarrollados por el proyecto de Educación para la Nutrición de los Nuevos Americanos del Departamento de Antropología y Geografía de la Universidad del Estado de Georgia en Atlanta, Georgia. El proyecto fue fundado por las familias del Programa de Servicio al Consumidor para Estampillas de Comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. De acuerdo con las leyes Federales y con la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por razones de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Si desea obtener más información, llame al (404) 651-2542.

