



Diabetes Compendium:

A Compilation of Educational Resources for Spanish-speaking Patients with Diabetes

Compendio de Diabetes:

Una Compilación de Recursos Educativos para los Pacientes de Habla Hispana con Diabetes

**National Center for Farmworker Health, Inc.
2012**

This collection of diabetes educational materials is intended for distribution among health center Spanish-speaking patients. The materials selected take into consideration cultural and linguistic appropriateness and incorporate clear and concise health information, appropriate reading levels and useful illustrations. The table on the next page lists the twelve (12) resources included in the compendium. **Clicking on the title of each resource will take you directly to the first page of that resource within this document.** The table also provides the name and website of the publishing organization and links to the English version, if available.

Esta colección de materiales educativos sobre la diabetes fue creada para ser distribuida entre los pacientes de habla hispana de los centros de salud. Los materiales seleccionados toman en consideración el uso adecuado del idioma y la cultura e incorporan información de salud clara y concisa, un nivel de lectura adecuado, e ilustraciones útiles. La tabla en la siguiente página lista los doce (12) recursos que se incluyen en el compendio. **El pulsar en el título de cada recurso le llevará directamente a la primera página de ese recurso dentro de este documento.** La tabla también provee el nombre y la página web de la organización que lo publica y enlaces para la versión del recurso en inglés, si esta disponible.

	Title* / Título*	Author / Autor	English Version (if available) / Versión en inglés (si disponible)
1	¿Qué es la diabetes?	Learning About Diabetes, Inc. www.learningaboutdiabetes.org	What is Diabetes?
2	¿Qué es mi A1C?	Learning About Diabetes, Inc. www.learningaboutdiabetes.org	What is my A1C?
3	Los pasos de probar el azúcar de sangre	Farmworker Health Program www.ncfhp.org	Not available in English
4	Diabetes	National Center for Farmworker Health www.ncfh.org	Diabetes
5	Planificación de comidas para personas con diabetes / Meal Planning for People with Diabetes	National Center for Farmworker Health www.ncfh.org	This resource is bilingual
6	Consejos para jóvenes con diabetes: Come alimentos saludables	National Diabetes Education Program / Programa Nacional de Educación Sobre la Diabetes www.ndep.nih.gov	Tips for Teens with Diabetes: Make Healthy Food Choices

*Click on the title of the resource to find it within the document

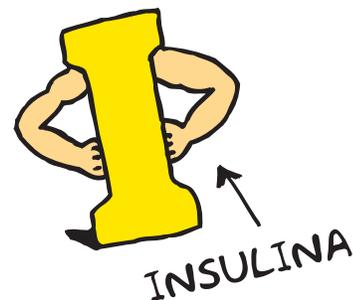
*Pulse en el título del recurso para encontrarlo en el documento

	Title* / Título*	Author / Autor	English Version (if available) / Versión en inglés (si disponible)
7	Embarazo y diabetes / Pregnancy and Diabetes	Auger Communications, Inc. www.augercommunications.com	This resource is bilingual
8	¡Viva la vida!: Controle su diabetes / Live your Life!: Control Your Diabetes	La Clinica de la Raza Preventive Medicine, Lumetra www.laclinica.org	This resource is bilingual
9	Mi plan semanal de ejercicios	Learning About Diabetes, Inc. www.learningaboutdiabetes.org	My Weekly Exercise Plan
10	El cuidado de los pies para gente con diabetes	Farmworker Health Program www.ncfhp.org	Not available in English
11	La salud dental y la diabetes	Farmworker Health Program www.ncfhp.org	Not available in English
12	Plan de cuidado de la diabetes	Learning About Diabetes, Inc. www.learningaboutdiabetes.org	Diabetes Care Schedule

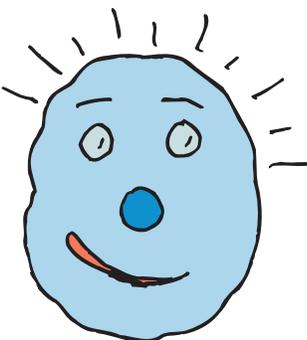
***Click on the title of the resource to find it within the document**
***Pulse en el título del recurso para encontrarlo en el documento**

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes significa que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Los problemas de nivel alto de azúcar en la sangre comienzan cuando su cuerpo ya no fabrica suficiente de una sustancia química u hormona llamada insulina.



Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Las células de su cuerpo necesitan azúcar para darle energía.



La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células. Sin insulina, sus células no pueden obtener el azúcar que necesitan para mantenerlo saludable.

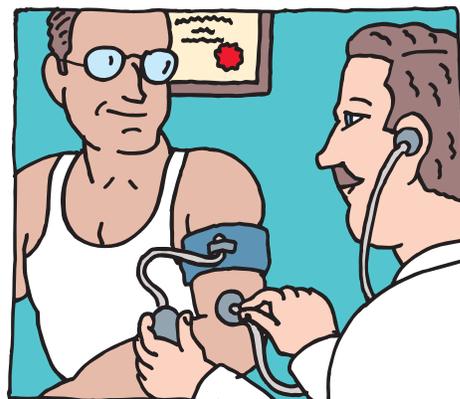


Al mover el azúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la insulina ayuda a mantener normal su nivel de azúcar en la sangre (no muy alto, ni muy bajo). Cuando usted no tiene suficiente insulina para bajar los niveles de azúcar en la sangre, usted tiene diabetes.

Nadie sabe qué causa la diabetes. Usted no puede contagiarse de diabetes ni transmitirla a otra persona.

La diabetes puede y debe ser tratada. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud.

Una prueba sencilla puede decirle si usted tiene diabetes. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.



¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

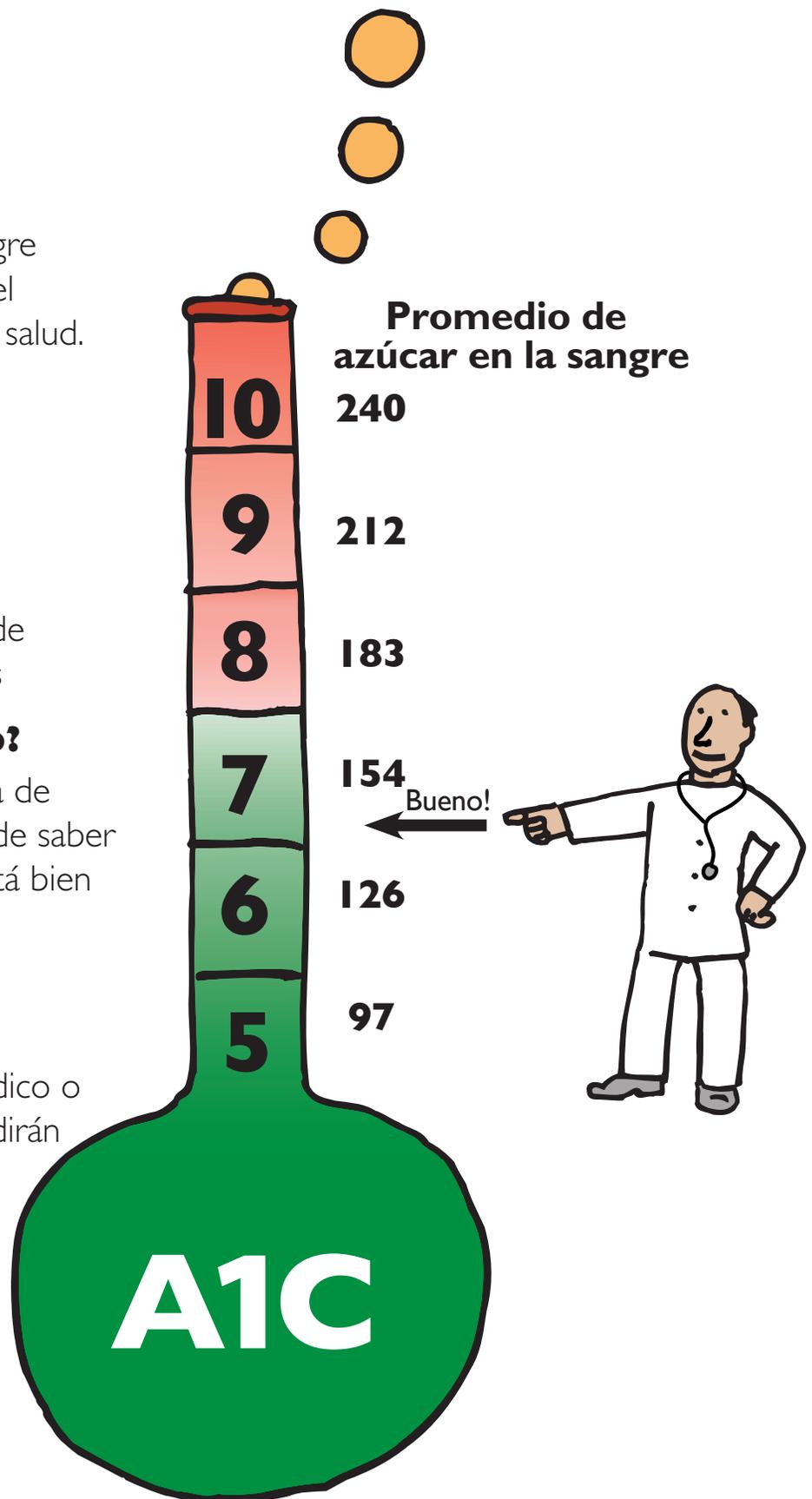
¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Cuál es un buen número de A1C?

7 o menos. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán el número (meta) de A1C que es mejor para usted.

¿Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!



LOS PASOS DE PROBAR EL AZÚCAR DE SANGRE

1

Lave las manos. Use agua tibia.



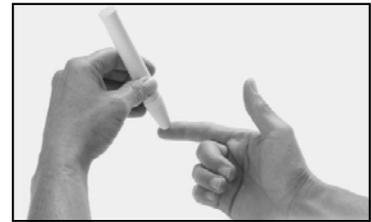
2

Ponga la mano en una posición abajo del corazón.



3

Pique el dedo con la aguja.
Es mejor picar a un lado del dedo.



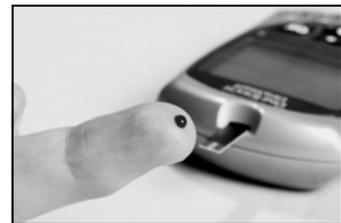
4

Apriete el dedo para hacer una gota de sangre y no use la primera gota.



5

Ponga la tira en la máquina y toque el dedo con la sangre al punto de la tira.



6

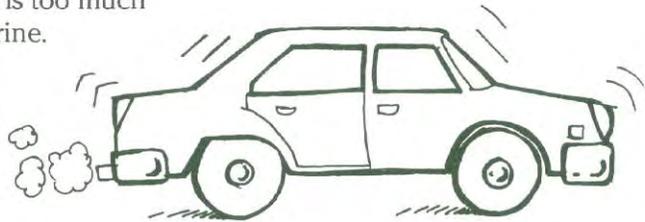
Escriba la fecha, la hora, y el nivel de azúcar en su libro.



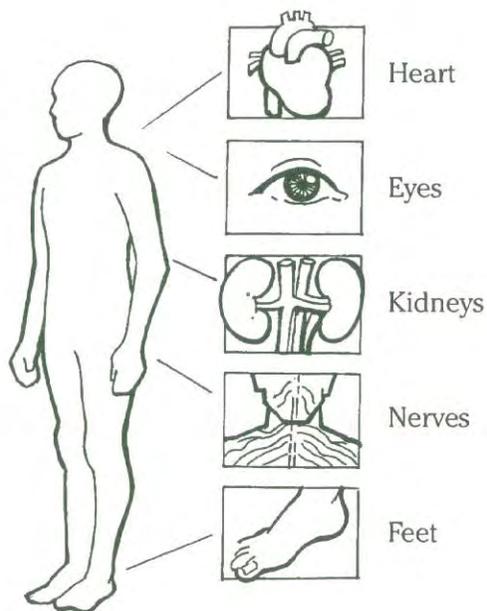
DIABETES



Diabetes is serious. There is too much sugar in the blood and urine. The body does not have enough energy. It is like a car that does not get enough gas to work.

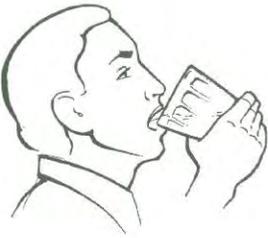


If you have sugar in your blood over a long time, you may get problems with your:

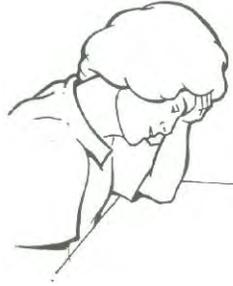


Signs:

1. Very thirsty.



2. Very tired.



3. Losing weight.



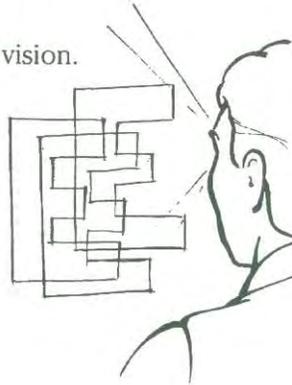
4. Urinating more than usual.



5. Sores that do not get well.



6. Blurred vision.



7. Eating a lot of food.



What to do:

If you have four or more of these signs, go to the health clinic for a diabetes check-up.

Is diabetes cured? No, but it can be controlled by:

- Regular exercise
- Healthy foods
- Medicines
- Regular clinic visits
- Weight loss, if necessary

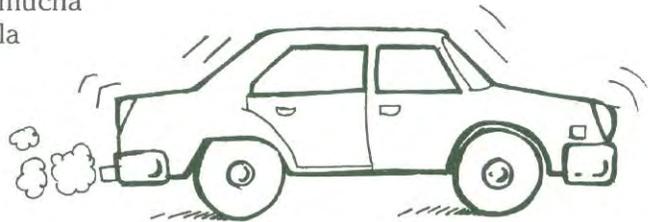


Taking care of your diabetes will make you feel good while you work.
You will feel better and make your family happy!

DIABETES



La diabetes es seria. Hay mucha azúcar en la sangre y en la orina. El cuerpo no tiene suficiente energía. Es como un carro que no tiene suficiente gasolina para andar.

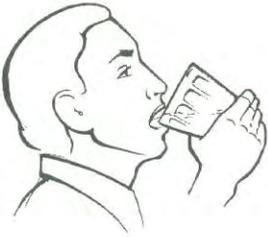


Si usted tiene el azúcar alta en la sangre durante mucho tiempo, puede tener problemas con:

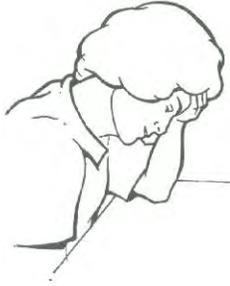


Señales:

1. Mucha sed.



2. Mucho cansancio.



3. Pérdida de peso.



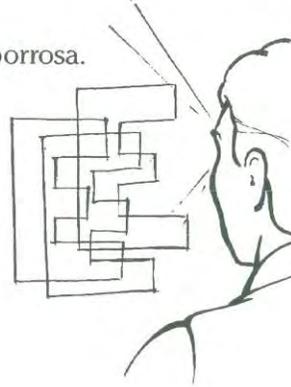
4. Orinar más de lo acostumbrado.



5. Llagas que no se curan.



6. Visión borrosa.



7. Comer más de lo acostumbrado.



Qué hacer:

Si usted tiene cuatro o más de éstos síntomas, vaya a una clínica para hacerse un exámen de diabetes.

¿Se cura la diabetes? No, pero se puede controlar con:

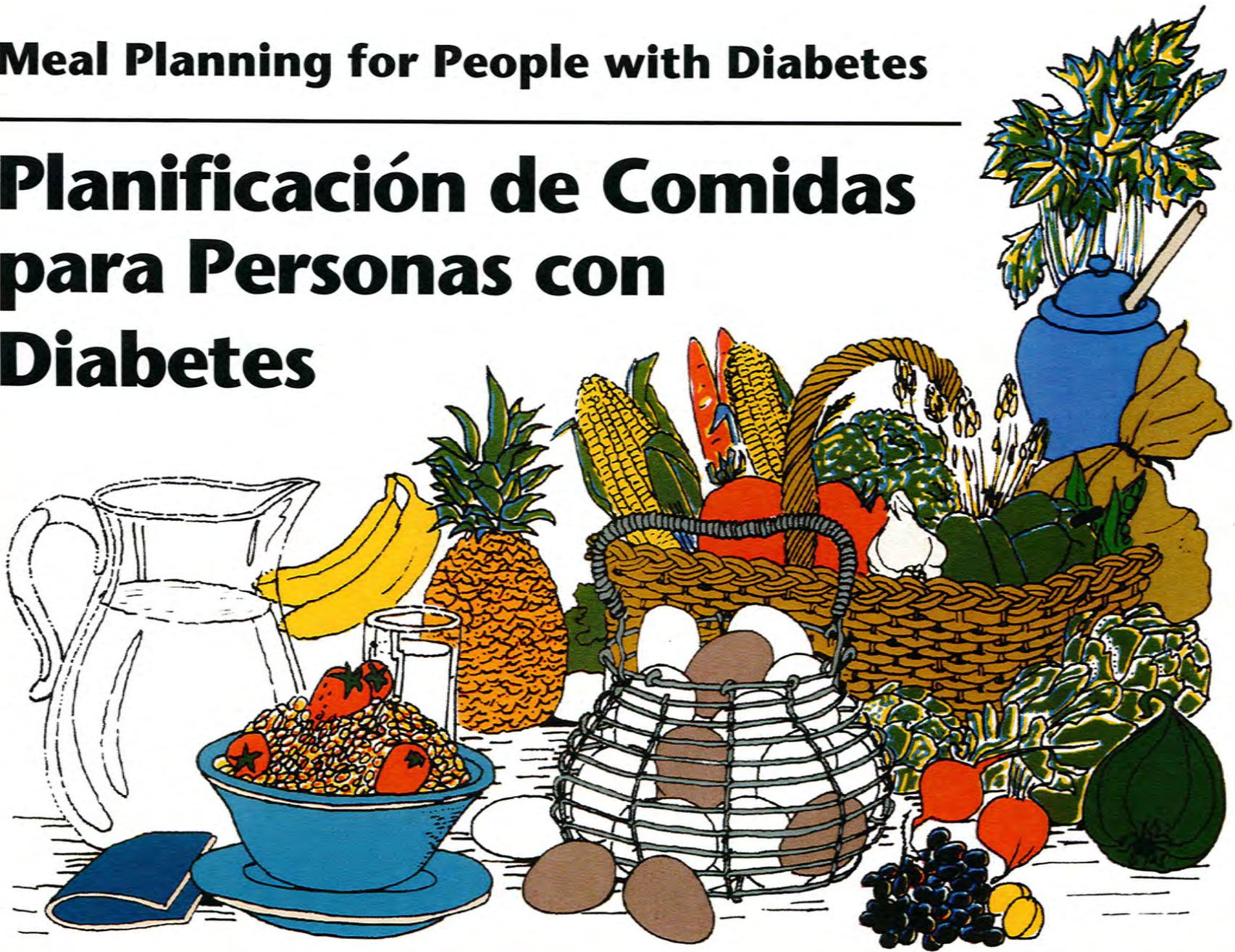
- **Ejercicio habitual**
- **Comida sana**
- **Medicinas**
- **Visitas regulares a la clínica**
- **Pérdida de peso, si fuera necesario**



Cuidandose la diabetes la hará sentirse bien mientras trabaja.
Se sentirá mejor y hará feliz a su familia.

Meal Planning for People with Diabetes

Planificación de Comidas para Personas con Diabetes



Meal Planning for People with Diabetes

Planificación de Comidas para Personas con Diabetes

1995 (3rd edition/3^a edición)

Reprinted 1999

Produced, published, and distributed by/
Producido, publicado, y distribuído por:



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.



NCFH

National Center For Farmworker Health, Inc.
1770 FM 967 * Buda, Texas 78610
1-800-531-5120 or www.ncfh.org

Copyright © (1999) by National Center for Farmworker Health, Inc. Permission to reproduce all or part of this publication can be obtained by writing NCFH or calling (512) 312-2700.

Preparation of this publication was made possible through funds from the Office of Migrant Health, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

Acknowledgments

This booklet was originally developed by Celinda E. Bauer, Virginia Morales, RN, and Karen Freeburn, RD, Migrant and Rural Community Health Association (MARCHA), Bangor, Michigan. Revisions were made for the third edition (1995) by Linda Lopez, University of Texas Health Science Center, San Antonio, Texas. The third edition was translated by Carolina Derber.

This material has been modified from Exchange Lists for Meal Planning, which is the basis of a meal planning system designed by a committee of the American Diabetes Association and the American Dietetic Association. While designed primarily for people with diabetes and others who must follow special diets, the Exchange Lists are based on principles of good nutrition that apply to everyone. Exchange Lists Copyright © 1995 by the American Diabetes Association and the American Dietetic Association. Reproduction of the Exchange Lists in whole or in part, without permission of the American Dietetic Association or the American Diabetes Association, Inc., is a violation of federal law.

Derechos de imprenta © (1999) pertenecen al National Center for Farmworker Health, Inc. Permiso para reproducir toda o partes de esta publicación se pueden obtener al escribir o llamar al (512) 312-2700.

La preparación de esta publicación fué posible gracias a fondos obtenidos de la Oficina de Salud para Migrantes y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.

Reconocimientos

Esta publicación fué originalmente desarrollada por Celinda E. Bauer, Virginia Morales, RN, y Karen Freeburn, RD, Migrant and Rural Community Health Association (MARCHA), Bangor, Michigan. La Revisión de la tercera edición (1995) fué hecha por Linda Lopez, University of Texas Health Science Center, San Antonio, Texas. La tercera edición fué traducida por Carolina I. Derber.

El material de esta publicación fué modificado para incorporar las Listas de Intercambio para Planificación de Comidas, que es la base del sistema de planificación de comidas diseñado por un comité de la Asociación Americana de Diabetes y La Asociación Americana de Dietistas. Aunque éstas fueron diseñadas primordialmente para personas con diabetes o personas que deben seguir dietas especiales, las Listas de Intercambio están basadas en principios de buena nutrición que se aplican a todas las personas. Los derechos de imprenta © 1995 de las Listas de Intercambio pertenecen a la Asociación Americana de Diabetes y a la Asociación Americana de Dietistas. La reproducción de las Listas de Intercambio en todo o en parte, sin obtener antes el permiso de la Asociación Americana de Dietistas o la Asociación Americana de Diabetes, Inc., es una violación de la ley.

Table of Contents

1. Diabetes, Food and Nutrients	1
Definitions	1
Types of Diabetes	2
Uncontrolled Diabetes	3
Goals of a Diabetic Meal Plan	5
Nutrients in your Meal Plan	5
2. The Exchange System	7
Exchange Lists	7
Nutrients In Each Exchange	8
Exchanges Allowed Each Day	9
How To Use the Exchange Lists	10
Weights and Measurements	11
Free Foods	12
Starch List	13
Fruit List	15
Milk List	17
Vegetable List	18
Meat and Meat Substitutes List	19
Fat List	22
Other Foods	23
My Meal Plan	24

Indice

1. Diabetes, Alimentos y Substancias Nutritivas	1
Definiciones	1
Tipos de Diabetes	2
Diabetes No Controlada	3
Objetivos del Plan de Comida para Diabéticos	5
Substancias Nutritivas en su Plan de Comidas	5
2. El Sistema de Intercambios	7
Listas de Intercambios	7
Substancias Nutritivas en Cada Intercambio	8
Intercambios Permitidos Cada Día	9
Cómo utilizar las Listas de Intercambios	10
Pesos y Medidas	11
Alimentos Permitidos Sin Medida	12
Listas de Almidón	13
Listas de Frutas	15
Listas de Leche	17
Listas de Verduras	18
Listas de Carne y Sustitutos de la Carne	19
Listas de Grasas	22
Otros Alimentos	23
Mi Plan de Comidas	24

Table of Contents

3. Suggestions for Planning Meals	25
Dietetic Foods	25
How to Use Dietetic Foods	25
Common Mexican Foods	26
4. Living with Diabetes	29
How to Control Diabetes	29
Meal Planning	29
Exercise	30
Medications	30
Social Occasions	31
Alcoholic Beverages	32
Sick Day Diet Rules	33
5. Reading Food Labels	34
Parts of the Food Label	34
Fats	34
Carbohydrates	35
6. Special Instructions	36

Indice

3. Sugerencias para Planear Comidas	25
Alimentos Dietéticos	25
Cómo Utilizar Alimentos Dietéticos	25
Platillos Mexicanos Comunes	26
4. Viviendo con Diabetes	29
Cómo controlar la diabetes	29
Planificación de comidas	29
El Ejercicio	30
Medicamentos	30
Ocasiones Sociales	31
Bebidas Alcohólicas	32
Reglas para los Días que esté Enfermo	33
5. Cómo leer las Etiquetas de los Alimentos	34
Partes de la Etiqueta	34
Grasas	34
Carbohidratos	35
6. Instrucciones Especiales	36

1 Diabetes, Food and Nutrients

1 Diabetes, Alimentos y Substancias Nutritivas

Definitions

What is diabetes? Diabetes is a condition in which a person's body cannot use food. A person with diabetes does not make enough insulin. Without enough insulin, the amount of sugar in the blood is abnormal. Your body needs a certain amount of sugar in order to work, but when sugar builds up in the blood your kidneys begin to get rid of the extra sugar. Some of this sugar shows up in the urine when it is tested.

Insulin — A hormone made by the pancreas. It helps sugar to cross from the blood into the cells to be used for energy.

Blood Sugar — Sometimes called blood glucose. Glucose is the most common form of energy in the body.

Calories — Measurements of energy. Food is the source of energy for you body. If you eat more than your body needs, the extra food will be turned into fat and you will gain weight.

Definiciones

Qué es la Diabetes? La diabetes es una condición en la cual el cuerpo no puede utilizar los alimentos adecuadamente. El cuerpo de una persona con diabetes no produce suficiente insulina y esto causa acumulación de azúcar en la sangre. El cuerpo necesita ciertos niveles de azúcar para funcionar, pero cuando hay demasiada acumulación de azúcar en la sangre, los riñones empiezan a eliminarla a través de la orina. Los niveles de azúcar pueden ser detectados con un análisis de la orina.

Insulina — Es una hormona producida por el páncreas. La insulina ayuda a que el azúcar pase de la sangre a las células de todo el cuerpo para que éste lo utilice como energía.

Azúcar en la Sangre — También llamada glucosa en la sangre. La glucosa es la forma mas común de energía del cuerpo.

Calorías — Son unidades de energía. Los alimentos son la fuente de energía para el cuerpo. Si uno come alimentos en exceso, estos se convierten en grasa y ello resulta en un aumento de peso.

Types of Diabetes

1. Type I. Insulin Dependent.

This type usually develops before age 20. It comes on very quickly, and may cause you to go into a coma if not treated. This type of diabetes is very hard to control because the blood sugar drops and rises so fast. A combination of meal planning, exercise, and insulin is necessary to control the blood sugar.

2. Type II. Non-insulin Dependent.

This type generally develops after the age 40, but you can get it at an earlier age. The body can no longer make the insulin it needs. Type II is different from Type I in that the symptoms come on gradually. It is hard to diagnose because the symptoms can also mean other conditions. Most people with this kind of diabetes are overweight, and their diabetes can be controlled with meal planning and exercise, with or without medication. Sometimes insulin is needed to control blood sugar.

Tipos de Diabetes

1. Tipo I. El Dependiente de Insulina.

Generalmente este tipo de diabetes se desarrolla antes de los 20 años. Comienza rápidamente y puede conducir a un estado de coma si no se es tratado. Este tipo de diabetes es muy difícil de controlar debido a que los niveles de azúcar en la sangre suben y bajan muy rápidamente. Para controlar el azúcar en la sangre es muy importante planear las comidas, hacer ejercicio y usar insulina.

2. Tipo II. El No Dependiente de Insulina.

Por lo general, este tipo de diabetes se desarrolla después de los 40 años, pero en ocasiones se puede desarrollar a una edad mas temprana. En este tipo de diabetes el cuerpo no puede continuar produciendo la insulina necesaria. A diferencia del Tipo I, la diabetes Tipo II se desarrolla gradualmente, y es difícil diagnosticarla porque los síntomas pueden ser resultado de otras condiciones. La mayoría de las personas con este tipo de diabetes tienen exceso de peso. Su diabetes puede ser controlada con una buena planificación de comidas, haciendo ejercicio y con medicamentos si así fuera necesario. En ocasiones estas personas necesitan de insulina para controlar el azúcar en la sangre.

Uncontrolled Diabetes

1. Too much sugar in the blood (hyperglycemia).

This happens when you:

- Eat too much
- Don't inject insulin
- Decrease your amount of activity
- Are sick

You may have the following symptoms:

- Too much sugar in your urine
- Frequent thirst and urination
- Weakness, fatigue
- Loss of appetite
- Lack of hunger
- Dry, flushed skin
- Abdominal pain
- Rapid, deep breathing (breath has a fruity smell)
- Sleepiness or unconsciousness

What to do:

- Call your doctor or go to the emergency room.
- You may have to stay at the hospital for awhile.
- Once your doctor has found the cause of your symptoms, follow his or her instructions for treatment.

Diabetes no Controlada

1. Demasiada azúcar en la sangre (hiperglucemia). Esto ocurre cuando usted:

- Come en exceso
- No se inyecta la insulina
- Disminuye su ritmo de actividades
- Está enfermo

Usted puede tener los siguientes síntomas:

- Demasiada azúcar en la orina
- Frecuentemente tiene sed y deseos de orinar
- Debilidad, fatiga
- Náuseas, vómito
- Falta de apetito
- Cutis reseco, enrojecido
- Dolor abdominal
- Respiración profunda y rápida (su aliento tiene un olor a fruta)
- Somnolencia o pérdida del conocimiento

Qué debe hacer:

- Llamar a su doctor o acudir a la sala de emergencias.
- Tal vez sea necesario permanecer en el hospital por algún tiempo.
- Una vez que su doctor identifique la causa de sus síntomas, seguir el tratamiento que él le indique.



2. Not enough sugar in the blood (hypoglycemia). This happens when you:

- Skip meals or wait too long in between meals
- Take too much insulin
- Exercise too much without eating enough

You may have the following symptoms:

- Hunger
- Nervousness, anxiety, irritability
- Shaking, sweating
- Dizziness
- Headache
- Numbness of lips or tongue
- Pale or moist skin
- Weakness
- Problems with your vision
- Loss of coordination
- Confusion or unconsciousness



What to do:

- Drink $\frac{1}{2}$ cup of fruit juice or a regular (not diet) soda, or eat sugar in any form (2 teaspoons of sugar or 6-7 Lifesavers).
- Call your doctor and do as he or she tells you.

2. Falta de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Esto ocurre cuando usted:

- Omite comidas o demora mucho tiempo para comer
- Se inyecta demasiada insulina
- Hace ejercicio en exceso y no tiene una alimentación adecuada.

Usted puede tener los siguientes síntomas:

- Demasiada hambre
- Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad
- Temblores, sudor
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Adormecimiento de los labios o lengua
- Cutis pálido o húmedo
- Debilidad
- Problemas con su vista
- Pérdida de coordinación
- Confusión o pérdida del conocimiento

Qué debe hacer:

- Tomar $\frac{1}{2}$ taza de jugo de fruta, un refresco (no dietético) o azúcar en cualquier forma (2 cucharaditas de azúcar ó unas 6-7 Salvavidas (Lifesavers)).
- Llamar a su doctor y seguir las recomendaciones que él le indique.

Goals of a Diabetic Meal Plan

- Stay healthy.
- Reach and stay at a reasonable body weight.
- Avoid problems with eyes, nerves, kidneys, or arteries.
- Control the blood sugar.
- Avoid symptoms like sugar in the urine and high blood sugar.

A diabetic meal plan is a balanced style of eating that the whole family can use.

Nutrients In Your Meal Plan

Food is made of:

- carbohydrates
- protein
- fat
- vitamins
- minerals
- water

Nutrients

Carbohydrates — Sugars and starches that are necessary sources of energy. Examples: breads, crackers, cereals, potatoes, vermicelli, rice, grains, corn, fruit, juices, milk, vegetables.

Protein — Provides energy and is needed to build body tissues in each cell. Examples: meat, fish, chicken, cheese, eggs, milk, lentils, beans, peanut butter.

Fat — Provides energy, and helps keep skin soft and healthy. It is also important because it carries vitamins A, D, E, and K. Examples: butter, margarine, cream, cream cheese, salad dressing, oil, lard, nuts, olives, avocado.

Objetivos del Plan de comidas para Diabéticos

- Mantener buena salud.
- Alcanzar y mantener un peso apropiado para su cuerpo.
- Evitar problemas con los ojos, nervios, riñones o arterias.
- Controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Evitar síntomas como azúcar en la orina y altos niveles de azúcar en la sangre.

El plan de comidas para personas con diabetes le permite tener una dieta balanceada que toda su familia puede llevar.

Substancias Nutritivas en su Plan de Comidas

Los alimentos constan de las siguientes sustancias nutritivas:

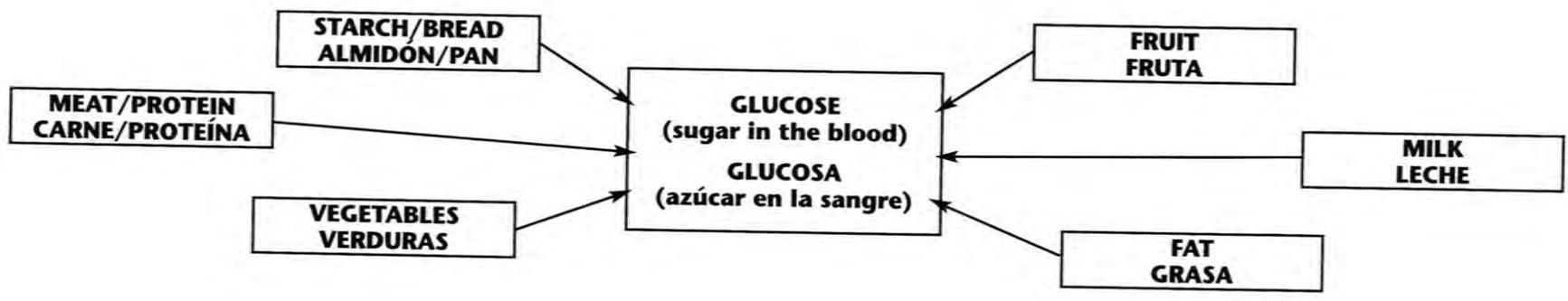
- carbohidratos
- proteínas
- grasas
- vitaminas
- minerales
- agua

Substancias Nutritivas

Carbohidratos — Azúcares y almidones que son fuentes necesarias de energía. Ejemplos: pan, galletas (crackers), cereales, papas, fideo, arroz, granos, maíz, fruta, jugos, leche, verduras.

Proteínas — Dan energía y son necesarias para construir los tejidos que hay en cada célula del cuerpo. Ejemplos: carnes, pescado, pollo, queso, huevos, leche, lentejas, frijoles, mantequilla de cacahuete.

Grasas — Dan energía y ayudan a mantener el cutis suave y saludable. La grasas son importantes porque llevan las vitaminas A, D, E, y K a todo el cuerpo. Ejemplos: mantequilla, margarina, crema, queso crema, aderezo, aceite, manteca, nueces, aceitunas, aguacate.



The foods you eat contain carbohydrates, protein and fat, or a combination of these nutrients. These affect your blood sugar in different ways.

Los alimentos que usted come contienen carbohidratos, proteínas y grasas, o una combinación de estas sustancias nutritivas. Estas afectan el azúcar en la sangre de diferentes maneras.

Nutrient Substancias Nutritivas	Calories per gram Calorías en un gramo	Amount converted into sugar Cantidad que se convierte en azúcar
Carbohydrates/Carbohidratos	4	100%
Protein/Proteína	4	60%
Fat/Grasa	9	10%

2 The Exchange System

El Sistema de Intercambios

Exchange Lists

Foods that have about the same amount of carbohydrates, protein, fats and calories are grouped together into six groups called exchange lists.

The six exchange lists are:

- 1 Starch
 - 2 Fruit
 - 3 Milk
 - 4 Vegetables
- } **Carbohydrates**
- 5 Meat and Meat Substitutes
 - 6 Fat

Your meal plan will show you how many servings from each exchange list to eat each day. Each serving is called an “exchange.” Eat all of the exchanges allowed in your meal plan every day. Do not eat foods that are not on the exchange lists. Ask your dietitian if you want to eat foods that are not on the lists.

Listas de Intercambios

Los alimentos que tienen cantidades similares de carbohidratos, proteínas, grasas y calorías se agrupan para formar seis grupos llamados: Listas de Intercambios.

Las seis listas de intercambios son:

- 1 Almidón
 - 2 Frutas
 - 3 Leche
 - 4 Verduras
- } **Carbohidratos**
- 5 Carne y Sustitutos de la Carne
 - 6 Grasas

Su plan de alimentos le mostrará el número de porciones de cada lista de intercambios que usted deberá de comer cada día. Cada porción es un “intercambio.” Coma a diario todos los intercambios que están permitidos en su plan de comidas. No coma alimentos que no estén incluidos en las listas de intercambios. Consulte a su dietista si desea comer alimentos que no estén dentro de las listas.

Nutrients In Each Exchange
Substancias Nutritivas En Cada Intercambio

Exchange List Lista de Intercambios	Carbohydrates Carbohidratos	Protein Proteína (grams/gramos)	Fat Grasa (grams/gramos)	Calories Calorías (grams/gramos)
STARCH ALMIDÓN	15	3	1 or less	80
FRUIT FRUTA	15	0	0	60
MILK LECHE				
Skim/descremada	12	8	0-3	90
2%	12	8	5	120
Whole/entera	12	8	8	150
VEGETABLES VERDURAS	5	2	0	25
MEAT AND MEAT SUBSTITUTES CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE				
Very low fat/muy baja en grasa	0	7	1	35
Low fat/baja en grasa	0	7	3	55
Medium fat/mediana en grasa	0	7	5	75
High fat/alta en grasa	0	7	8	100
FAT GRASA	0	0	5	45

Your Diabetic Meal Plan: Exchanges Allowed Each Day Su Plan de Comidas Diabéticas: Intercambios Permitidos Cada Día

Exchanges allowed each day:
Intercambios permitidos cada día:

1	_____	Exchanges from the starch list Intercambios de la lista de almidones	} Carbohydrates Carbohidratos
2	_____	Exchanges from the fruit list Intercambios de la lista de frutas	
3	_____	Exchanges from the milk list Intercambios de la lista de leche	
4	_____	Exchanges from the vegetable list Intercambios de la lista de verduras	
5	_____	Exchanges from the meat list Intercambios de la lista de carnes	
6	_____	Exchanges from the fat list Intercambios de la lista de grasas	

How To Use the Exchange Lists

Any food in each exchange list is equal to any other food in the same list in the amount indicated.

Example: The Starch List.

Food	Amount Per Exchange
Bread	1 slice
Cereal, dry	$\frac{3}{4}$ cup
Potatoes (mashed)	$\frac{1}{2}$ cup



=



=



1 slice bread
1 rebanada de pan

$\frac{3}{4}$ cup dry cereal
 $\frac{3}{4}$ taza de cereal seco

$\frac{1}{2}$ cup mashed potatoes
 $\frac{1}{2}$ taza de puré de papa

Each of the three is equal to one starch exchange.

Cómo utilizar las Listas de Intercambios

Cualquier alimento en cada lista de intercambios es igual a cualquier otro alimento de la misma lista en la cantidad indicada.

Ejemplo: La Lista de Almidón.

Alimento	Cantidad por Intercambio
Pan	1 rebanada
Cereal (seco)	$\frac{3}{4}$ taza
Papas (puré)	$\frac{1}{2}$ taza

Cada uno de los tres equivale a un intercambio de almidón.

Weights and Measurements

Weigh all your foods. Use an 8-ounce measuring cup, measuring spoons, and a small scale. Remember that most foods should be measured after cooking. All measurements should be level.

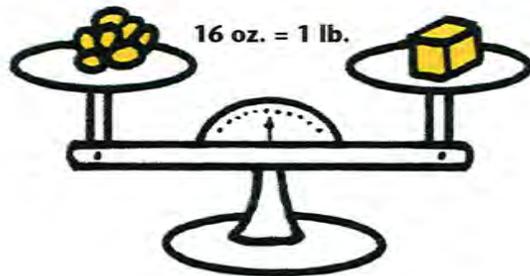
Common Abbreviations

cup = c	gram = gm	ounce = oz
pound = lb, #	teaspoon = tsp, t	tablespoon = tbsp, T

Measurements

3 teaspoons = 1 tablespoon
4 tablespoons = $\frac{1}{4}$ cup = 2 ounces (liquid)
16 tablespoons = 1 cup = 8 ounces (liquid)
8 ounces (liquid) = 240 milliliters
30 grams = 1 ounce (solid)
16 ounces (solid) = 1 pound

If you do not have a scale, you can use your hand to estimate weight. A piece of meat that is $\frac{1}{2}$ " thick and the size of your palm, as in the illustration below, weighs about 3 ounces.



Pesos y Medidas

Usted debe pesar todos sus alimentos. Utilice una taza de 8 onzas, cucharas medidoras y una balanza pequeña. Recuerde que la mayoría de los alimentos deben ser medidos y pesados después de que han sido cocinados. Todas las medidas deben ser al ras.

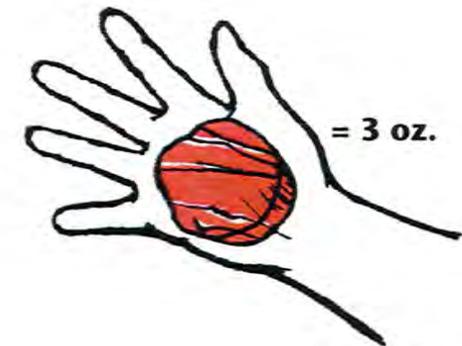
Abreviaciones Comunes

taza = tz	gramo = gm	onza = oz
libra = lb, #	cucharadita = cdita, c	cucharada = cda, C

Medidas

3 cucharaditas = 1 cucharada
4 cucharadas = $\frac{1}{4}$ taza = 2 onzas (líquido)
16 cucharadas = 1 taza = 8 onzas (líquido)
8 onzas (líquido) = 240 mililitros
30 gramos = 1 onza (sólido)
16 onzas (sólido) = 1 libra

Si usted no tiene balanza de pesar, puede usar su mano para estimar el peso. Una pieza de carne que mide $\frac{1}{2}$ " de grueso y es del tamaño de su palma, pesa aproximadamente 3 onzas (vea la siguiente ilustración).



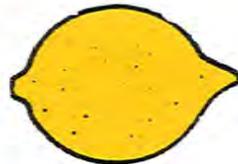
Free Foods

Use foods from the list below with meals or in between meals to help fill you up if you are still hungry. These foods have few calories, and can be eaten whenever you want:

Sugar substitutes (Sweet-n-Low, Equal, etc.)
 Herbs or spices, cilantro, garlic, cinnamon
 Coffee without sugar
 Tea without sugar
 Non-stick spray (Pam)
 Lemon or lime juice
 Soy sauce
 Gelatin without sugar
 Diet sodas
 Broth, fat-free
 Picante sauce
 Vinegar
 Mustard
 Pimientos
 Pickles, dill or sour



lettuce
lechuga



lemon
limon



garlic
ajo

Alimentos Permitidos Sin Medida

Utilice los siguientes alimentos para condimentar sus comidas, o para satisfacer su apetito entre comidas si se quedó con hambre. Estos alimentos contienen muy pocas calorías y se pueden comer cuando usted quiera:

Sustitutos de azúcar (Sweet-n-Low, Equal, etc.)
 Hierbas o especias como cilantro, ajo, canela
 Café sin azúcar
 Té sin azúcar
 "Non-stick spray" (Pam)
 Jugo de limón o lima
 Salsa de soya
 Gelatina sin azúcar
 Refrescos dietéticos
 Caldo desgrasado
 Salsa Picante
 Vinagre
 Mostaza
 Pimientos
 Pepinos, curtidos o agrios



mustard
mostaza



pepper
pimienta



chili powder
chile en polvo



coffee, tea without sugar
café, te sin azúcar

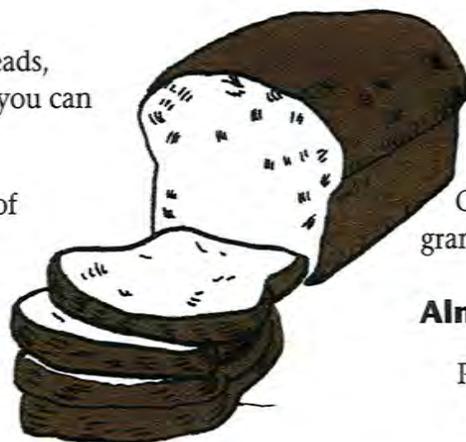
1 Starch List

This list shows the kinds and amounts of breads, cereals, crackers and starchy vegetables that you can use for one starch exchange.

Each serving contains 80 calories, 15 grams of carbohydrates, 3 grams of protein, and 1 gram or less of fat.

Starches/Breads

Bread	
White, wheat , rye, pumpernickel, raisin	1 slice
Reduced-calorie	2 slices
Bagel, small	½
Biscuit, muffin (2½" diameter)	1+1 fat exchange
Dried bread crumbs	3 tbsp
Bun, hamburger or hot dog	½
Cornbread (1" x 2" x 2")	1+1 fat exchange
English muffin	½
Angel food cake, plain (10" diameter)	¼
Tortilla, flour (7-8" diameter)	1
Tortilla, corn (6" diameter)	1



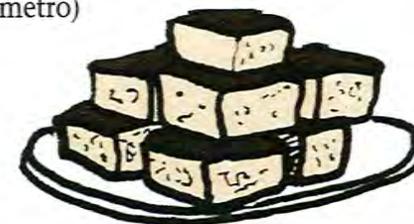
1 Lista de Almidón

Esta lista indica los tipos y cantidades de panes, cereales, galletas (crackers) y verduras con almidón que usted puede utilizar como un intercambio de almidón.

Cada porción contiene 80 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, y 1 gramo (o menos) de grasa.

Almidones/Panes

Pan	
Blanco, de trigo, centeno, integral de centeno, pasas.	1 rebanada
Con menos calorías	2 rebanadas
Bagel, pequeño	½
Bizcocho, muffin (2½" de diámetro)	1+1 intercambio de grasa
Migajas de pan seco	3 cdas
Pan de hamburguesa o salchicha	½
Pan de maíz (1"x2"x2")	1+1 intercambio de grasa
Panecillo inglés (English Muffin)	½
"Pastel de ángel", sencillo (10" de diámetro)	¼
Tortilla de harina (7-8" de diámetro)	1
Tortilla de maíz (6" de diámetro)	1



Cereals and Crackers

Cereal, dry and unsweetened	¾ cup
Cereal, cooked	½ cup
Rice or barley, cooked	½ cup
Cornstarch	2 tbsp
Crackers	
Graham (2½" square)	3
Animal	8
Variety (like saltines)	6
Flour	3 tbsp
Macaroni or vermicelli, cooked	½ cup
Popcorn, popped, no fat added or low-fat microwave	3 cups

Cereales y Galletas

Cereal seco y sin azúcar	¾ taza
Cereal cocido (avena)	½ taza
Arroz o cebada cocidos	½ taza
Maicena	2 cdas
Galletas	
Graham (2½" cuadros)	3
Animalitos	8
Variedad (por ejemplo saladas)	6
Harina	3 cdas
Macarrón o fideo cocidos	½ taza
Palomitas de maíz sin grasa, ó de "microondas" bajas en grasas (medidas después de reventar)	3 tazas



Starchy Vegetables

Corn	½ cup
Corn on the cob	1 medium
Dried beans and lentils, cooked:	
Beans or peas (garbanzo, pinto, kidney, white, split, black-eyed)	½ cup + 1 meat exchange
Lima beans	¾ cup
Lentils	½ cup
Green peas	½ cup
Potatoes, white, baked or boiled	1 small
Potatoes, mashed	½ cup
Pumpkin	¾ cup
Wheat germ	3 tbsp
Yams or sweet potatoes	½ cup



Verduras con Almidón

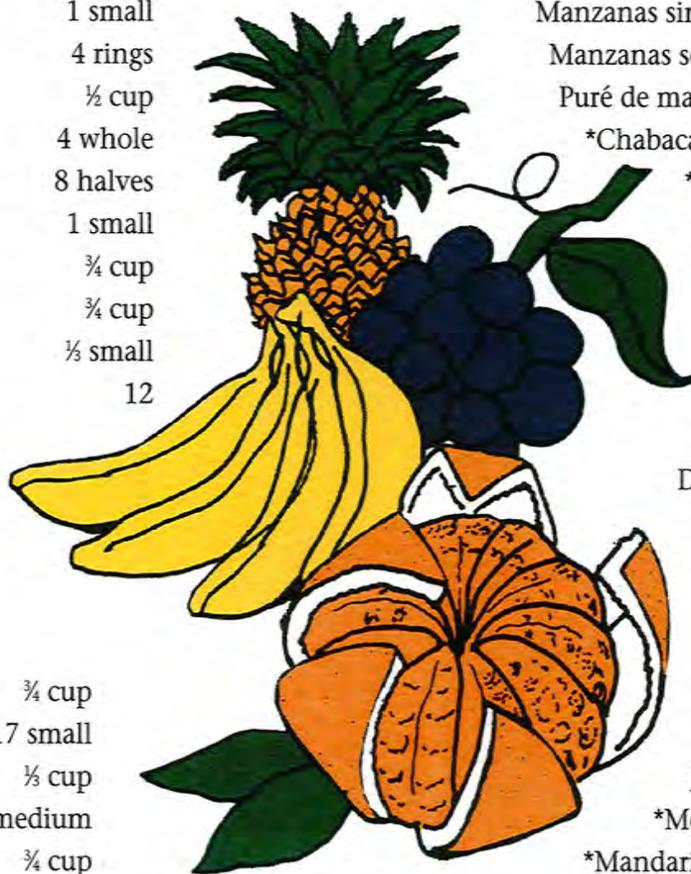
Maíz	½ taza
Elote fresco	1 mediano
Frijoles:	
Frijoles "pintos", "kidney", blancos, partidos, "black-eyed"; garbanzos	½ taza + 1 carne
Habas	¾ taza
Lentejas	½ taza
Chícharos	½ taza
Papas blancas, horneadas o cocidas	1 pequeña
Puré de papa	½ taza
Calabaza	¾ taza
Gérmen de trigo	3 cdas
"Yams" o Camotes	½ taza

2 Fruit List

This list shows the kinds and amounts of fruit you can use for one fruit exchange. In general, one fruit exchange is 1 small to medium fresh fruit, or ½ cup of canned or fresh fruit or fruit juice, or ¼ cup of dried fruit.

Each serving contains 60 calories and 15 grams of carbohydrates.

Apples, unpeeled		1 small
Apples, dried		4 rings
Applesauce, unsweetened		½ cup
*Apricots, fresh		4 whole
*Apricots, dried		8 halves
Bananas		1 small
*Blackberries		¾ cup
*Blueberries		¾ cup
*Cantaloupes		½ small
Cherries, sweet, fresh		12
Cranberry juice cocktail	½ cup	
Dates	3	
Figs, fresh	2 medium	
Figs, dried	1½	
Fruit cocktail	½ cup	
*Grapefruits	½ large	
*Grapefruit sections, canned		¾ cup
Grapes		17 small
Grape juice		½ cup
*Honeydew melons		½ medium
*Mandarin oranges, canned		¾ cup



2 Lista de Frutas

Esta lista le indica los tipos y cantidades de frutas que puede utilizar como un intercambio de fruta. En general, un intercambio de fruta es igual a una fruta fresca pequeña o mediana, ó ½ taza de fruta de lata, fruta fresca o jugo de fruta, o ¼ de taza de fruta seca.

Cada porción contiene 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

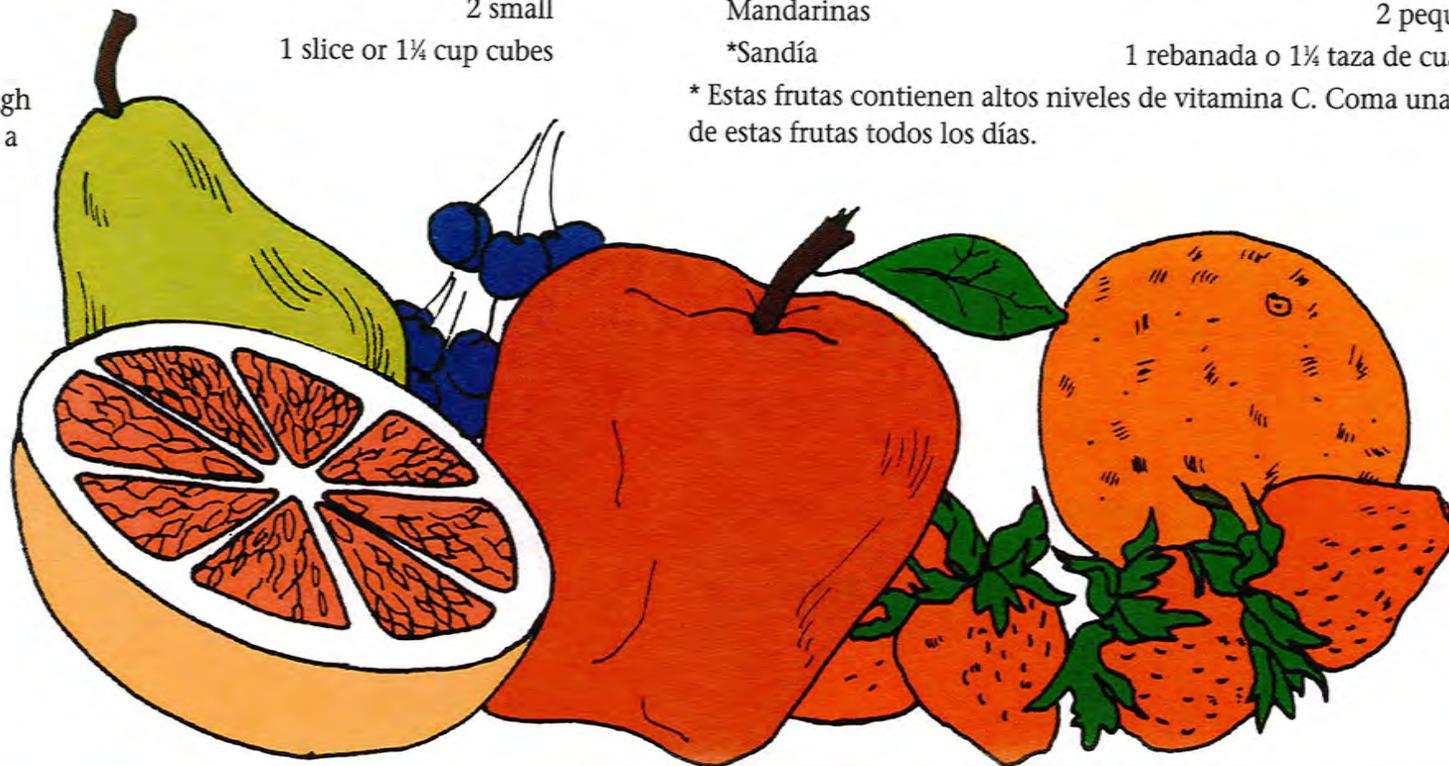
Manzanas sin pelar	1 pequeña
Manzanas secas	4 piezas
Puré de manzana sin azúcar (unsweetened)	½ taza
*Chabacanos frescos	4 enteros
*Chabacanos secos	8 mitades
Plátanos	1 pequeño
*Zarzamoras	¾ taza
*"Blueberries"	¾ taza
*Melón	½ pequeño
Cerezas dulces, frescas	12
"Cranberry juice cocktail"	½ taza
Dátiles	3
Higos frescos	2 medianos
Higos secos	1½
Coctel de frutas	½ taza
*Toronja	½ grande
*Gajos de toronja, de lata	¾ taza
Uvas	17 pequeñas
Jugo de uva	½ taza
*Melón tipo "honeydew"	½ mediano
*Mandarinas, naranjas, de lata	¾ taza

*Mangoes	½ small
Nectarines	1 small
*Oranges	1 small
*Papayas	½ medium
Peaches	1 medium
Pears	½ large
Pineapples	¾ cup
Pineapple juice	½ cup
Plums	2 small
Prunes, dried	3 medium
Prune juice	½ cup
Raisins	2 tbsp
*Raspberries	1 cup
*Strawberries	1¼ cup whole berries
Tangerines	2 small
*Watermelon	1 slice or 1¼ cup cubes

*Mangos	½ pequeño
Nectarinas	1 pequeña
*Naranjas	1 pequeña
*Papaya	½ mediana
Duraznos	1 mediano
Peras	½ grande
Piña	¾ taza
Jugo de piña	½ taza
Ciruelas	2 pequeñas
Ciruelas pasas	3 medianas
Jugo de ciruelas	½ taza
Pasas	2 cdas
*Frambuesas	1 taza
*Fresas	1¼ taza, enteras
Mandarinas	2 pequeñas
*Sandía	1 rebanada o 1¼ taza de cuadros

* These fruits are high in Vitamin C. Eat a serving of one of these each day.

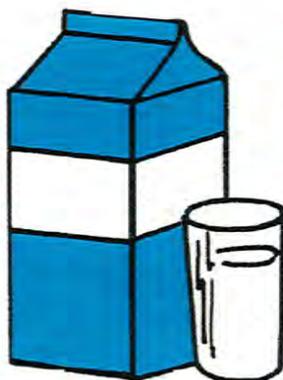
* Estas frutas contienen altos niveles de vitamina C. Coma una porción de estas frutas todos los días.



3 Milk List

This list shows the kinds and amounts of milk or milk products you can use for one milk exchange.

Each serving from this group contains 12 grams of carbohydrates, 8 grams of protein, and varying amounts of fat and calories.



Non-fat fortified milk (0-3 grams of fat per serving):

Non-fat milk ($\frac{1}{2}\%$ or 1%)	1 cup
Non-fat or low-fat buttermilk	1 cup
Non-fat yogurt, plain	$\frac{3}{4}$ cup
Non-fat dry milk (powdered)	$\frac{1}{3}$ cup
Evaporated skim milk	$\frac{1}{2}$ cup

Low-fat fortified milk (5 grams of fat per serving):

2% milk	1 cup
Low-fat yogurt, plain	$\frac{3}{4}$ cup

Whole milk (8 grams of fat per serving):

Whole milk	1 cup
Evaporated whole milk	$\frac{1}{2}$ cup
Buttermilk, made from whole milk	1 cup

3 Lista de Leche

Esta lista indica los tipos y cantidades de leche o productos derivados de la leche que puede utilizar como un intercambio de leche.

Cada porción de este grupo contiene 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteína y varias cantidades de grasas y calorías.

Leche fortificada, sin grasa (0-3 gramos de grasa por porción):

Leche descremada ($\frac{1}{2}\%$ o 1%)	1 taza
Leche de mantequilla, hecha con leche descremada	1 taza
Yogurt sencillo, hecho con leche descremada	$\frac{3}{4}$ taza
Leche en polvo descremada	$\frac{1}{3}$ taza
Leche evaporada, hecha con leche descremada	$\frac{1}{2}$ taza

Leche fortificada, baja en grasa (5 gramos de grasa por porción):

Leche con 2% de grasa	1 taza
Yogurt sencillo, hecho con leche descremada	$\frac{3}{4}$ taza

Leche entera (8 gramos de grasa por porción):

Leche entera	1 taza
Leche evaporada, hecha con leche entera	$\frac{1}{2}$ taza
Leche de mantequilla, hecha con leche entera	1 taza

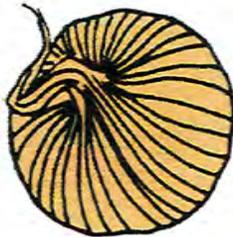


4 Vegetable List

This list shows the kinds of vegetables you can use for one vegetable exchange.

Each serving equals one vegetable choice (25 calories, 5 grams of carbohydrates, and 2 grams of protein). A serving is $\frac{1}{2}$ cup cooked vegetables, 1 cup raw vegetables, or $\frac{1}{2}$ cup vegetable juice.

Artichoke	Mixed vegetables (without corn, peas, or pasta)
Artichoke hearts	Mushrooms
Asparagus	Okra
Bean Sprouts	Onion
Beans (green, wax, Italian)	Pea pods
Green onions or scallions	Peppers (all varieties)
Beets	Radishes
Broccoli	Salad greens (endive, escarole, lettuce, spinach)
Brussels Sprouts	Sauerkraut
Cabbage	Spinach
Cactus	Summer Squash
Greens (beet, collard, dandelion, kale, mustard, turnip)	Tomato
Carrots	Tomatoes, canned
Cauliflower	Tomato sauce
Celery	Turnips
Chard	Vegetable juice cocktail
Cucumbers	Water chestnuts
Eggplant	Watercress
Kohlrabi	Zucchini
Leeks	



Starchy vegetables are included in the starch exchange list.

4 Lista de Verduras

Esta lista indica los tipos de verduras que puede utilizar como un intercambio de verduras.

Cada porción equivale a una elección de verduras (25 calorías, 5 gramos de carbohidratos y 2 gramos de proteína). Una porción equivale a $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas ó $\frac{1}{2}$ taza de jugo de verduras.



Alcachofa	Coctel de verduras (sin elote, chícharos o pastas)
Corazones de Alcachofa	Champiñones/Hongos
Espárragos	Okra
Brotos de frijol	Cebolla
Habichuelas (ejotes, "wax", "Italian")	Vainas de chícharo
Cebollas verdes	Pimientos (todas las variedades)
Betabel	Rábanos
Brócoli	Hojas verdes (endibia, escarola, lechuga, espinacas)
Colesitas de Bruselas	Chucruta
Repollo o Col	Espinaca
Nopales	Calabaza
Tallos verdes (collard, dandelion, kale, mustard, nabos)	Tomate
Zanahorias	Tomates en lata
Coliflor	Salsa de tomate
Apio	Nabos
Acelgas	Coctel de verduras, jugo
Pepinos	Castañas de agua
Berenjena	Berros
Kohlrabi	Zucchini
Puerros	



Las verduras que contienen almidón están incluidas en la lista de almidón.

5 Meat and Meat Substitutes List



1. This list shows the kinds and amounts of very lean meats and other protein-rich foods you can use for one very low fat meat exchange. Each serving contains 35 calories, 7 grams of protein, and one gram or less of fat. One very lean meat exchange is equal to any one of the following:

Poultry: Chicken or turkey (white meat, no skin)	1 oz
Fish: Fresh or frozen cod, flounder, haddock, halibut, trout; tuna fresh or canned in water	1 oz
Shellfish: Clams, crab, lobster, scallops, shrimp	1 oz
Wild Game: Duck or pheasant (no skin), venison	1 oz
Cheese (1 gram or less fat per oz.):	
Nonfat or low-fat cottage cheese	¼ c
Fat-free cheese	1 oz
Other:	
Processed sandwich meats with 1 gram or less fat per oz.	1 oz
Egg whites	2
Egg substitutes, plain	¼ c
Hot dogs with 1 gram or less fat per oz.	1 oz
Kidney (high in cholesterol)	1 oz
Sausage with 1 gram or less fat per oz.	1 oz
Dried beans, peas, lentils (cooked)	½ c + 1 starch exchange

2. This list shows the kinds and amounts of lean meats and other protein-rich foods you can use for one low-fat meat exchange. Each serving contains 55 calories, 7 grams of protein, and 3 grams of fat. One lean meat exchange is equal to any one of the following:

Beef: USDA Select or Choice grades trimmed of fat, such as round, sirloin, and flank steak; tenderloin; roast; steak; ground round	1 oz
--	------

5 Lista de Carne o Sustitutos de la Carne

1. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes muy baja en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne muy baja en grasa. Cada porción contiene 35 calorías, 7 gramos de proteína y 1 gramo o menos de grasa. Un intercambio de carne muy baja en grasa es igual a cualquiera de lo siguiente:

Aves: Pollo, o pavo (la carne blanca y sin pellejo)	1 onza
Pescado: Fresco o bacalao congelado, "flounder", pescadilla, halibut, truchas; atún fresco o enlatado en agua.	1 onza
Mariscos: Almejas, cangrejo, langosta, escalopas, camarón	1 onza
Animales de caza: Pato o faisán (sin pellejo), venado	1 onza
Queso: (1 gramo o menos de grasa por onza):	
Requesón hecho a base de leche descremada	¼ taza
Queso hecho sin grasa	1 onza
Otros:	
Carnes frías con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 onza
Claras de huevo	2
Sustitutos de huevo, sencillos	¼ taza
Hot dogs con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 onza
Riñón (alto en colesterol)	1 onza
Salchicha con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 onza
Habichuelas secas, frijoles, lentejas (cocidos)	½ taza + 1 intercambio de almidón

2. Esta lista indica los tipos y cantidades de carne baja en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como una porción de carne baja en grasa. Cada porción contiene 55 calorías, 7 gramos de proteína y 3 gramos de grasa. Un intercambio de carne baja en grasa es igual a cualquiera de lo siguiente:

Carne de res: USDA de grados "Select" o "Choice", desgrasados, como por ejemplo, sirloin, carne de fajitas; lomo; rosbif; filete; molida	1 onza
--	--------

Pork: Fresh ham; canned, cured, or boiled ham; Canadian bacon; tenderloin, center loin chop	1 oz
Lamb: Roast, chop, leg	1 oz
Poultry: Chicken, turkey (dark meat, no skin); chicken white meat (with skin)	1 oz
Fish:	
Oysters	6 medium
Salmon (fresh or canned), catfish	1 oz
Sardines (canned)	2 medium
Tuna (canned in oil, drained)	1 oz
Wild Game: Goose (no skin), rabbit	1 ounce
Cheese:	
4.5%-fat cottage cheese	¼ cup
Grated Parmesan	2 tbsp
Cheese with 3 grams or less fat per oz.	1 oz
Other:	
Hot dogs with 3 grams or less fat per oz.	1½ oz
Diet cold cuts (95% fat free)	1 oz
Liver, heart (high in cholesterol)	1 oz

3. This list shows the kinds and amounts of medium-fat meats and other protein-rich foods you can use for one medium-fat meat exchange. Each serving contains 75 calories, 7 grams of protein, and 5 grams of fat. One medium-fat meat exchange is equal to any one of the following:

Beef: Most beef products (ground beef, meatloaf, corned beef, short ribs, prime rib trimmed of fat)	1 oz
Pork: Top loin, chop, Boston butt, cutlet	1 oz
Lamb: Rib roast, ground	1 oz
Veal: Cutlet (ground or cubed, unbreaded)	1 oz



Puerco: Jamón fresco; jamón de lata, "cured", cocido; tocino Canadiense; lomo, chuletas	1 onza
Cordero: Rosbif, chuletas, pierna	1 onza
Aves: Pollo, pavo, la carne oscura (sin pellejo); pollo, la carne blanca (con pellejo)	1 onza
Pescado:	
Ostiones	6 medianos
Salmón (fresco o enlatado), "catfish"	1 onza
Sardinias (enlatadas)	2 medianas
Atún (enlatado, escurrido el aceite)	1 onza
Animales de caza: Ganso (sin pellejo), conejo	1 onza
Queso:	
Requesón, 4.5% de grasa	¼ Taza
Parmesano rallado	2 cdas
Queso con 3 gramos o menos de grasa por onza	1 onza
Otros:	
Hot dogs con 3 gramos o menos de grasa por onza	1½ onza
Carnes frias de dieta (95% sin grasa "fat free")	1 onza
Hígado, corazón (alto en colesterol)	1 onza

3. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes mediana en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne mediana en grasa. Cada porción contiene 75 calorías, 7 gramos de proteína y 5 gramos de grasa. Cada intercambio de carne mediana en grasa es igual a cualquiera de lo siguiente:

Carne de Res: Incluye la mayor parte de carnes de res (molida, meatloaf, filete, agujas, "prime rib", desgrasadas)	1 onza
Puerco: Lomo, chuletas "Boston butt"	1 onza
Cordero: Costilla asada, molida	1 onza
Ternera: Chuleta (molida o en pedazos, sin empanizar)	1 onza
Aves: Pollo, la carne oscura (con pellejo), pavo molido o pollo molido, pollo frito (con pellejo)	1 onza
Pescado: Cualquier tipo de pescado frito	1 onza

Poultry: Chicken dark meat (with skin), ground turkey or ground chicken, fried chicken (with skin)	1 oz
Fish: Any fried fish product	1 oz
Cheese:	
Feta	1 oz
Mozzarella	1 oz
Ricotta	¼ cup (2 oz)
Cheese with 5 grams or less fat per oz.	1 oz
Other:	
Egg (high in cholesterol, limit to 3 per week)	1
Sausage with 5 grams or less fat per oz.	1 oz

4. This list shows the kinds and amounts of high-fat meats and other protein-rich foods you can use for one high-fat meat exchange. Each serving contains 100 calories, 7 grams of protein, and 8 grams of fat. One high-fat meat exchange is equal to any one of the following:

Pork: Spareribs, ground pork, pork sausage	1 oz
Cheese: All regular cheese (such as American, cheddar, Monterey Jack, Swiss)	
	1 oz
Other:	
Processed sandwich meats (bologna, pimento loaf, salami)	1 oz
Sausage: Italian, Polish, German	1 oz
Hot dog (turkey or chicken)	1 (10/lb)
Bacon	3 slices (20 slices/lb)

The following count as one high-fat meat plus one fat exchange:

Hot dog (beef, pork, or combination)	1 (10/lb)
Peanut butter (contains unsaturated fat)	2 tbsp



Queso:	
Feta	1 onza
Mozzarella	1 onza
Ricotta	¼ Taza (2 onzas)
Queso con 5 gramos o menos de grasa por onza	1 onza

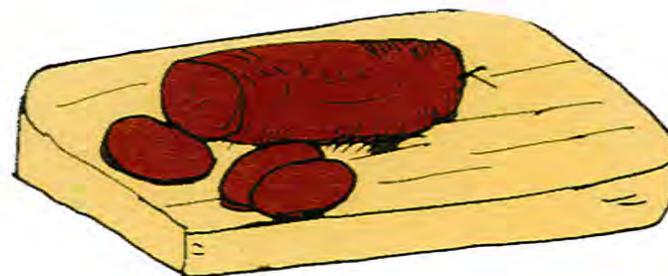
Otros:	
Huevo (alto en colesterol, límitese a 3 por semana)	1
Salchicha con 5 gramos o menos de grasa por onza	1 onza

4. Esta lista indica los tipos y cantidades de carne alta en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne alta en grasa. Cada porción contiene 100 calorías, 7 gramos de proteína y 8 gramos de grasa. Un intercambio de carne alta en grasa es igual a cualquiera de los siguiente:

Puerco: Costillas, puerco molido, salchicha de puerco	1 onza
Queso: Cualquier queso regular (como por ejemplo americano, cheddar, Monterey Jack, Suizo)	
	1 onza
Otros:	
Carnes frías variadas (bologna, pimiento, salami)	1 onza
Salchicha: tipo italiano, "polish", Alemana	1 onza
Hot dogs (de pavo o de pollo)	1 (10/lb)
Tocino	3 rebanadas (20 rebanadas/lb)

Los siguientes alimentos cuentan como un intercambio de carne alta en grasa más un intercambio de grasa.

Hot dogs (de res, puerco, o una combinación de los 2)	1 (10/lb)
Mantequilla de cacahuete (contiene grasa no saturada)	2 cdas



6 Fat List

This list shows the kinds and amounts of fats and fat-containing foods that you can use as one fat exchange.

Each serving contains 45 calories and 5 grams of fat.

Margarine or butter	1 tsp
Avocado	½ medium
Oil	1 tsp
Bacon, cooked	1 slice
Bacon grease	1 tsp
Cream	
Heavy (40% fat)	1 tbsp
Light (20% fat)	2 tbsp
Sour	2 tbsp
Cream cheese	1 tbsp
Mayonnaise	
Regular	1 tsp
Reduced-fat	1 tbsp
Olives	
Ripe (black)	8 large
Green, stuffed	10 large
Nuts and Seeds	
Pecans, walnuts	4 halves
Peanuts	10 nuts
Peanut butter, smooth or crunchy	2 tsp
Pumpkin and sunflower seeds	1 tbsp
Salad dressing	
Regular	1 tbsp
Reduced-fat	2 tbsp
Shortening or lard	1 tsp
Sour cream	
Regular	2 tbsp
Reduced-fat	3 tbsp



6

Listas de Grasas

Esta lista indica los tipos y cantidades de grasas y alimentos que contienen grasa y que se pueden utilizar como un intercambio de grasa.

Cada porción contiene 45 calorías y 5 gramos de grasa.

Margarina o mantequilla	1 cdita
Aguacate	½ mediano
Aceite	1 cdita
Tocino cocido	1 rebanada
Grasa del tocino	1 cdita
Crema	
Espesa (40% de grasa)	1 cda
Ligera (20% de grasa)	2 cdas
Agria	2 cdas
Queso crema	1 cda
Mayonesa	
Regular	1 cdita
Con menos grasa ("reduced-fat")	1 cda
Aceitunas	
Maduras (negras)	8 grandes
Verdes, rellenas	10 grandes
Nueces y Semillas	
Nueces, "walnuts"	4 mitades
Cacahuates	10
Crema de cacahuete, suave o con pedacitos	2 cditas
Semillas de calabaza o girasol	1 cda
Aderezo	
Regular	1 cda
Con menos grasa ("reduced-fat")	2 cdas
Manteca vegetal o de cerdo	1 cdita
Crema	
Regular	2 cdas
Con menos grasa ("reduced-fat")	3 cdas

Limit the amount of products that are high in cholesterol or saturated fat. The best oils are those which have a lot of polyunsaturated fat, like safflower oil, corn oil, cottonseed oil, sunflower seed oil, and sesame seed oil.

Limite la cantidad de productos que contienen altos niveles de colesterol o grasa saturada. Los mejores aceites son aquellos que contienen grasas poli-saturadas tales como el aceite de cártamo, aceite de maíz, aceite de semilla de algodón, aceite de semilla de girasol y aceite de semilla de ajonjolí.

Other Foods

You can substitute carbohydrate food choices from this list for a starch, fruit, or milk choice on your meal plan. Some choices will also count as one or more fat exchanges.

Exchanges per Serving

Fish sticks, 3	1 carbohydrate, 2 meat
Gelatin, fruit-flavored, ½ cup	1 carbohydrate
Ice cream, ½ cup	1 carbohydrate, 2 fat
Ice milk, ½ cup	1 carbohydrate, 1 fat
Potato chips, 12-18	1 carbohydrate, 2 fat
Sherbet, ½ cup	2 carbohydrate
Vanilla wafers, 5	1 carbohydrate, 1 fat
Waffle (frozen), 1 (4½" square)	1 carbohydrate, 1 fat
Pizza, meat topping, thin crust (10"), ¼	2 carbohydrate, 4 fat, 2 meat
Yogurt, frozen, low-fat or fat-free, ½ cup	1 carbohydrate

Using your exchange lists and the meal planning worksheet on the next page, plan your menu for a day.

Otros Alimentos

Usted puede sustituir las elecciones de carbohidratos de los alimentos que se mencionan en la siguiente lista por una elección de almidón, fruta o leche en su plan de comidas. Algunas elecciones también le contarán como uno o más intercambios de grasa.

Intercambios por Porción

Brochetas de pescado, 3	1 carbohidrato, 2 carne
Gelatina sabor a frutas, ½ taza	1 carbohidrato
Helado de leche ½ taza	1 carbohidrato, 2 grasas
Ice milk, ½ taza	1 carbohidrato, 1 grasas
Papitas ("potato chips"), 12-18	1 carbohidrato, 2 grasas
Helado ("sherbet"), ½ taza	2 carbohidratos
Galletas de vainilla ("vanilla wafers"), 5	1 carbohidrato, 1 grasas
Waffle (congelado), 1 (cuadro de 4½")	1 carbohidrato, 1 grasas
Pizza, con "topping" de carne, y "thin crust", ¼	2 carbohidrato, 4 grasas, 2 carne
Yogurt, congelado, bajo en grasa ("low-fat") o sin grasa ("fat-free"), ½ taza	1 carbohidrato

Utilice sus listas de intercambios y el formulario que aparece en la página siguiente para planear el menú de un día.

My Meal Plan/Mi Plan de Comidas

Your name/Su nombre: _____ Date/Fecha: _____

Dietitian/Dietista: _____ Telephone/Teléfono: _____

Meal and Time Comida y Hora	Planned Menu/Menú Planeado	Exchanges Intercambios	What did you eat? ¿Qué comió?
BREAKFAST DESAYUNO Time/Hora:		___ 1 Starch Almidón ___ 2 Fruits Frutas ___ 3 Milk Leche ___ 4 Vegetables Verduras ___ 5 Meat Carne ___ Fat Grasa	
SNACK/ANTOJITO Time/Hora:		___	
LUNCH ALMUERZO Time/Hora:		___ 1 Starch Almidón ___ 2 Fruits Frutas ___ 3 Milk Leche ___ 4 Vegetables Verduras ___ 5 Meat Carne ___ Fat Grasa	
SNACK/ANTOJITO Time/Hora:		___	
DINNER CENA Time/Hora:		___ 1 Starch Almidón ___ 2 Fruits Frutas ___ 3 Milk Leche ___ 4 Vegetables Verduras ___ 5 Meat Carne ___ Fat Grasa	
SNACK/ANTOJITO Time/Hora:		___	

Unlimited reproduction rights/Permiso de imprenta sin límite

3 Suggestions for Planning Meals

Sugerencias para Planear Comidas

Dietetic Foods — A Word of Caution

“Dietetic” foods like diet marmalade, gelatin, hard candy, and salad dressings may not be good for people who have diabetes. The word “dietetic” only means that the original recipe for the food has been changed. Some of these foods don’t contain salt or sugar, but this does not mean that they don’t contain calories.

How to Use Dietetic Foods

1. Read the label carefully.
2. Sugar may be used in moderation. Some other names for sugar are: fructose, lactose, glucose, dextrose, sorbitol, mannitol, or corn syrup. The ingredients on the label are listed in order of quantity, so the food contains the largest amount of the first ingredient on the list and the smallest amount of the last ingredient on the list.
3. You can have up to 30 calories per day of dietetic foods in your meal plan. Foods with less than 10 calories per serving are allowed.

Alimentos Dietéticos — Un Aviso de Precaución

Los alimentos “dietéticos” como mermeladas de dieta, gelatinas, dulces y aderezos, no siempre son buenos para las personas que tienen diabetes. La palabra “dietético” solo significa que la receta original ha sido alterada. Aunque algunos de estos alimentos no contienen sal o azúcar, eso no significa que no contienen calorías.

Cómo utilizar Alimentos Dietéticos

1. Lea la etiqueta cuidadosamente.
2. Es muy importante que el azúcar sea consumido con moderación. Otros nombres que tiene el azúcar son: fructosa, lactosa, glucosa, dextrosa, sorbitol, mannitol y almíbar de maíz. Los ingredientes que aparecen en la etiqueta están listados en orden, de modo que la comida contiene la mayor cantidad del primer ingrediente que aparece en la lista y la menor cantidad del último ingrediente que aparece en la lista.
3. Usted puede incluir hasta 30 calorías por día de alimentos dietéticos en su plan de comidas. También se permiten incluir alimentos que contengan menos de 10 calorías por porción.

Common Mexican Foods

This list will help you count the exchanges for the foods in some common dishes. Cook all meats, and drain off the fat before adding it to the dish.

<u>Dish and Ingredients</u>	<u>Exchanges</u>
Rice or vermicelli with meat	
1 c cooked rice or vermicelli	3 starch
2 oz meat	2 meat
1 tsp oil	1 fat
tomato	1 vegetable
bell pepper	1 vegetable
Potatoes with meat	
1 c potatoes	2 starch
2 oz cooked meat	2 meat
1 tsp oil	1 fat
tomato	1 vegetable
Peas with meat	
½ c peas	1 starch
2 oz cooked meat	2 meat
1 tsp oil	1 fat
Beans with bacon	
1 c cooked beans	2 starch, 2 meat
2 slices bacon	2 fat
Flour tortilla	
1 7-8" tortilla	1 starch
Corn tortilla	
1 6" tortilla	1 starch
Enchiladas (2)	
2 corn tortillas	2 starch
1 oz meat or cheese	1 meat
2 tbsp onion	free
Tamales (2)	
2 small tamales	2 starch, 2 meat, 2 fat
Picadillo	
½ small onion	1 vegetable
garlic	free
2 oz ground meat	2 meat
½ c cooked potato, cubed	1 starch
2 tsp oil	2 fat

Platillos Mexicanos Comunes

La siguiente lista le indica los intercambios de Comidas Mexicanas comunes. Cosa la carne y quítele la grasa antes de servirla.

<u>Platillos e Ingredientes</u>	<u>Intercambios</u>
Arroz o fideo con carne	
1 tz de arroz o fideo cocido	3 almidón
2 oz de carne	2 carne
1 cdita de aceite	1 grasas
tomate	1 verduras
chile pimiento	1 verduras
Papas con carne	
1 tz de papas	2 almidón
2 oz de carne cocida	2 carne
1 cdita de aceite	1 grasas
tomate	1 verduras
Chícharos con carne	
½ tz de chícharos	1 almidón
2 oz de carne cocida	2 carne
1 cdita de aceite	1 grasas
Frijoles con tocino	
1 tz de frijoles cocidos	2 almidón + 2 carne
2 rebanadas de tocino	2 grasas
Tortilla de harina	
1 tortilla (7-8")	1 almidón
Tortilla de maíz	
1 tortilla (6")	1 almidón
Enchiladas (2)	
2 tortillas de maíz	2 almidón
1 oz de carne o queso	1 carne
2 cdas de cebolla	gratis
Tamales (2)	
2 tamales pequeños	2 almidón, 2 carne, 2 grasas
Picadillo	
½ cebolla pequeña	1 verduras
ajo	gratis
2 oz de carne molida	2 carne
½ tz de papas cocidas y picadas en cuadritos	1 almidón
2 cditas de aceite	2 grasas

Potatoes with egg

½ cooked potatoes, cubed
 ½ small onion
 1 egg
 1 tsp oil

1 starch
 1 vegetable
 1 meat
 1 fat

Tortilla with refried beans

1 flour tortilla
 ¼ c beans
 1 tsp oil

1 starch
 ½ starch
 1 fat

Refried beans

½ c cooked beans
 1 tsp oil

1 starch
 1 fat

Rice or vermicelli soup

1 c cooked rice or vermicelli
 1 tsp oil
 onion
 bell pepper
 garlic and cumin

3 starch
 1 fat
 1 vegetable
 1 vegetable
 free

Cactus

½ c cactus
 1 egg
 1 tsp oil
 1 tsp onion

1 vegetable
 1 meat
 1 fat
 free

Carne guisada

2 oz lean beef, pork, or chicken
 ¼ c onion
 ¼ c tomato
 ½ c cooked potato, cubed
 1 tsp oil

2 meat
 ½ vegetable
 ½ vegetable
 1 starch
 1 fat

Liver

2 oz cooked liver
 ¼ c tomato
 1 tsp onion
 2 tsp oil
 3 tbsp flour

2 meat
 ½ vegetable
 free
 2 fat
 1 starch

Menudo, 1 cup

2 oz cooked menudo
 ¼ c hominy

2 meat, 1 fat
 ½ starch

Papas con huevo

½ tz de papas cocidas, cortadas en cuadritos
 ½ cebolla pequeña
 1 huevo
 1 cdita de aceite

1 almidón
 1 verduras
 1 carne
 1 grasas

Tortilla con frijoles refritos

1 tortilla de harina
 ¼ tz de frijoles
 1 cdita de aceite

1 almidón
 ½ almidón
 1 grasas

Frijoles refritos

½ tz de frijoles cocidos
 1 cdita de aceite

1 almidón
 1 grasas

Sopa de arroz o fideo

1 tz de arroz o fideo cocido
 1 cdita de aceite
 cebolla
 chile pimienta
 ajo y comino

3 almidón
 1 grasas
 1 verduras
 1 verduras
 gratis

Nopalitos

½ tz de nopales
 1 huevo
 1 cdita de aceite
 1 cdita de cebolla

1 verduras
 1 carne
 1 grasas
 gratis

Carne guisada

2 oz de carne de res, puerco o pollo
 ¼ tz de cebolla
 ¼ tz de tomate
 ½ tz de papa cocida, cortada en cuadritos
 1 cdita de aceite

2 carne
 ½ verduras
 ½ verduras
 1 almidón
 1 grasas

Hígado guisado

2 oz de hígado cocido
 ¼ tz de tomate
 1 cdita de cebolla
 2 cditas de aceite
 3 cdas de harina

2 carne
 ½ verduras
 gratis
 2 grasas
 1 almidón

Menudo, 1 taza

2 oz de menudo cocido
 ¼ tz de pozole

2 carne, 1 grasas
 ½ almidón

Hot Sauce

2 tbsp tomato	free
1 hot pepper	free
2 tsp onion	free
garlic	free

Squash with pork

2 oz cooked pork	2 meat
½ c squash	1 vegetable
¼ c onion	½ vegetable
2 tbsp corn	¼ starch
½ c tomato	1 vegetable
garlic, oregano, cumin	free

Sausage with egg

1 oz Mexican sausage	1 meat, 2 fat
1 egg	1 meat

Intestines

3 oz cooked intestine (½ cup)	2 meat, 3 fat
-------------------------------	---------------

Stuffed pepper

2 oz ground meat	2 meat
½ c potatoes	½ starch
1 tbsp onion	free
2 tbsp tomato sauce	free
1 medium chile pepper	1 vegetable
flour coating, fried in 2½ tbsp oil	1 starch, 1 fat

Beef soup

2 oz meat	2 meat
½ c potatoes	1 starch
cabbage	1 vegetable

Migas

1 egg	1 meat
2 6" corn tortillas	2 starch
2 tsp oil	2 fat

Guacamole

½ avocado	1 fat
1 tsp picante sauce	free
1 tsp onion	free
lemon juice	free

Jalapeno pepper

1 pepper	free
----------	------

Salsa Picante

2 cdas de tomate	gratis
1 chile picante	gratis
2 cditas de cebolla	gratis
ajo	gratis

Calabaza con puerco

2 oz de puerco cocido	2 carne
½ tz de calabaza	1 verduras
¼ tz de cebolla	½ verduras
2 cdas de elote	¼ almidón
½ tz de tomate	1 verduras
ajo, oregano, comino	gratis

Chorizo con huevo

1 oz de chorizo mexicano	1 carne, 2 grasas
1 huevo	1 carne

Tripas

3 oz de tripas cocidas (½ tz)	2 carnes, 3 grasas
-------------------------------	--------------------

Chile relleno

2 oz de carne molida	2 carne
¼ tz de papas	½ almidón
1 cda de cebolla	gratis
2 cdas de salsa de tomate	gratis
1 chile dulce mediano	1 verduras
fritos en harina y con 2½ cdas de aceite	1 almidón, 1 grasas

Caldo de res

2 oz de carne	2 carne
½ tz de papas	1 almidón
repollo	1 verduras

Migas

1 huevo	1 carne
2 tortillas de maíz (6")	2 almidón
2 cditas de aceite	2 grasas

Guacamole

½ aguacate	1 grasas
1 cdita de salsa de chile	gratis
1 cdita de cebolla	gratis
jugo de limón	gratis

Chile jalapeño

1 chile	gratis
---------	--------

4 Living With Diabetes

Viviendo con Diabetes

How To Control Diabetes

- A. Meal Planning
- B. Exercise
- C. Medications

Meal Planning

1. Eat enough calories to reach and stay at a reasonable body weight.
2. Be careful not to overeat at meals. Control the amount you eat by serving smaller portions.
3. Eat your meals at the same time each day with no more than 4-5 hours between meals. Do not skip meals. If you are using insulin then include a small bedtime snack.
4. New research shows that sugars are no longer prohibited in diabetes meal planning. But they must be eaten in moderation. Ask your dietitian to show you how to use sweets in your diet.
5. Cut down on fat in your meals. Limit the amount you eat of: margarine, oil, avocado, nuts, seeds, olives, mayonnaise, and salad dressings. Don't eat: butter, lard, shortening, salt pork, bacon, sour cream, cream cheese, cream, coffee creamer, or fried foods. Trim all fat from meat and remove skin from poultry (chicken, turkey, etc.). Drink skim milk or low fat milk.
6. Eat foods that are high in fiber, like: cooked beans, rice, vermicelli, pasta, potatoes, peas, corn, breads, cereals, corn tortillas, fresh fruit, vegetables, crackers, and popcorn.
7. Eat less salt.
8. Ask your doctor if you can drink alcoholic beverages.

Cómo controlar la Diabetes

- A. Planificación de Comidas
- B. Ejercicio
- C. Medicamentos

Planificación de Comidas

1. Coma suficientes calorías para alcanzar y permanecer en un peso razonable.
2. Cuidese de no comer demasiado durante las comidas. Controle lo que come tratando de servirse porciones más pequeñas.
3. Coma a la misma hora todos los días y no deje que pasen 4-5 horas entre comidas. No omita comidas. Si se está inyectando insulina, coma algo ligero antes de acostarse.
4. Recientes investigaciones han mostrado que los azúcares ya no se prohíben en el plan de comidas para personas que tienen diabetes. Sin embargo, es muy importante que sean consumidos con moderación. Pregunte a su dietista cuál es la mejor manera de consumir azúcares en su dieta.
5. Reduzca la cantidad de grasa en sus comidas. Limite la cantidad que ingiere de: margarina, aceite, aguacate, nueces, semillas, aceitunas, mayonesa, y aderezos. No coma: mantequilla, manteca vegetal o de cerdo, "salt pork," tocino, crema agria, queso crema, crema, crema para café o comidas refritas. Remueva toda la grasa de la carne cocida y quítele el pellejo a aves como el pollo, pavo, etc. Tome leche descremada o baja en grasa.
6. Coma alimentos que contengan altas cantidades de fibra, como por ejemplo: frijoles, arroz, fideo, pastas, papas, chícharos, maíz, panes, cereales, tortillas de maíz, frutas frescas, verduras, galletas y palomitas de maíz.
7. Coma menos sal.

9. Read all food labels (see chapter 5).
10. Dietetic foods are not necessary, and may not be good for you.
11. If you go out to eat, try to choose foods in the amounts allowed in your meal plan.

Exercise

Exercise can be a big help in controlling diabetes. For a person with diabetes, exercise helps in the following ways:

1. It helps lower the blood sugar.
2. The body uses insulin better.
3. It improves circulation of blood to all parts of the body.
4. It helps lower the amount of fat in the blood to a normal level and keeps it there.
5. It helps you reach and stay at a reasonable body weight.
6. It helps you feel good about yourself.

Always check with your doctor before you start any type of exercise program. He will tell you if you need to eat more calories and keep your insulin unchanged, or if you need to change insulin dose on the days you exercise. Start your exercise program slowly and increase gradually. Regular exercise is very important.

Medications

1. Oral hypoglycemic agents (pills)

Pills used to lower the blood sugar are not insulin, but they help your pancreas produce insulin, or help the cells in your body use insulin more efficiently. They also improve the way your muscles use glucose, and keep your liver from making glucose. People who take pills for diabetes should follow a meal plan very carefully. Regular exercise is also important.

This group of medications is called "sulfonylurea drugs." Some names for

8. Pregunte a su doctor si puede tomar bebidas alcohólicas.
9. Lea las etiquetas de todos los alimentos (lea el capítulo 5).
10. Los alimentos dietéticos no son necesarios y tal vez no sean buenos para usted.
11. Si usted sale a comer, seleccione alimentos en las cantidades permitidas en su plan de comidas.

El Ejercicio

El ejercicio puede ser de gran ayuda para controlar la diabetes. A una persona con diabetes, el ejercicio le beneficia de la manera siguiente:

1. Disminuye el azúcar en la sangre.
2. Ayuda al cuerpo a utilizar la insulina más efectivamente.
3. Mejora la circulación de la sangre en todas las partes del cuerpo.
4. Ayuda a reducir la cantidad de grasa en la sangre a un nivel normal y a mantenerla en ese nivel.
5. Le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
6. Le ayuda a sentirse mejor.

Siempre consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. El le dirá si necesita usted consumir más calorías y mantener la insulina en el nivel recetado, ó si es necesario cambiar la dosis de insulina en los días que hace ejercicio. Comience su programa de ejercicio lentamente y siga aumentando gradualmente. El ejercicio regular es muy importante.

Medicamentos

1. Agentes hipoglicemantes (píldoras)

Los medicamentos en píldoras que se utilizan para disminuir el azúcar en la sangre no contienen insulina, pero ayudan al páncreas a producir más insulina, o a las células del cuerpo a utilizar la insulina con más eficiencia. También ayudan a mejorar la manera en que los músculos utilizan la glucosa y ayudan a prevenir que el hígado produzca glucosa. Las personas que toman medicamentos para controlar la diabetes deben seguir un plan de comidas muy cuidadosamente. El hacer ejercicio regularmente también es muy importante.

the drugs are: Dymelor, Diabinese, Orinase, Tolinase, Micronase, Diabeta, and Glucotrol. These medications are similar, but not just alike. Their main job is to reduce blood sugar. Your doctor will decide which is best for you, if you need them.

2. Insulin

Insulin is a hormone that is made in the pancreas. It is needed for the body cells to change glucose into energy. It is used by people who have Type I diabetes, or by people who have Type II and are not able to control their blood sugar levels with diet or pills. If you need insulin you must give yourself a shot every day. Your doctor can tell you how much to inject each time if you use this medication.

You do not need to refrigerate opened bottles of insulin if the temperature does not get above 85°F or go below 35°F. If you can, you should keep unopened bottles of insulin in a refrigerator.

There are different types of insulin. Your doctor will decide which type is the best to control your diabetes.

Social Occasions

You can participate in special occasions if you plan ahead. Part of being sociable is eating away from home. Soon you will know your meal plan by heart and begin learning how to use more different foods. Choosing foods in a restaurant for a diabetic meal is easier when the service is "cafeteria style," where you can serve yourself. You can pick foods without gravy or potatoes, and vegetables without fat.

If you are invited to eat at a friend's house, it would be polite to let them know which foods are harmful to you. Problems usually happen with desserts that are full of sugar. Fresh fruit is a good fruit to replace sweets. Birthday cakes or pies made with cream cheese and artificial sugar are allowed. One thin slice can replace one starch/bread exchange and one fat exchange.

If your diabetes is under control, understanding your meal plan will let

Este grupo de medicamentos se llaman "sulfonilurea drugs" en inglés y son conocidos como: Dymelor, Diabinese, Orinase, Tolinase, Micronase, Diabeta y Glucotrol. Estos medicamentos son similares pero no necesariamente idénticos. Su función principal es la de reducir el azúcar en la sangre. Su doctor decidirá si usted necesita tomar estos medicamentos y le indicará cuál es el más apropiado para usted.

2. Insulina

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Las células del cuerpo la necesitan para convertir el azúcar/glucosa en energía. Es utilizada por personas que tienen Diabetes del Tipo I o por personas que tienen Diabetes Tipo II y que no logran controlar los niveles de azúcar en la sangre a base de dieta o píldoras. Si usted necesita insulina, su doctor le recetará la cantidad de unidades que debe inyectarse todos los días.

No necesita refrigerar las botellas de insulina que haya abierto si la temperatura no sube a más de 85°F o baja de 35°F. Si le es posible, trate de refrigerar las botellas de insulina que aún no haya abierto.

Existen varios tipos de insulina. Su doctor le recetará la más adecuada para controlar su diabetes.

Ocasiones Sociales

Usted puede participar en eventos sociales si planea con anticipación. Algunas veces el ser social significa salir a comer fuera de casa. Muy pronto usted se sabrá su plan de comidas de memoria y podrá aprender a utilizar comidas más variadas. La selección de alimentos para una comida diabética se facilita más cuando el servicio del restaurante es estilo "cafetería", donde usted mismo se puede servir. Usted puede escoger comidas sin papas o aderezos, ó verduras sin grasa.

Si sus amistades le invitan a comer, sería bueno que les explicara qué comidas le hacen daño. Generalmente los problemas se presentan con los postres que están hechos con azúcar. Una fruta fresca es un buen sustituto para reemplazar los postres con azúcar. Los pasteles o pies hechos con queso crema y azúcar artificial están permitidos. Una rebanada delgada puede sustituir un intercambio de almidón/pan y un intercambio de grasas.

you take part in almost any social activity. Very overweight people who are having problems controlling their diabetes should not make any changes to their meal plan.

Alcoholic Beverages

For adults, social occasions can tempt you with alcohol. Even though your body can use alcohol without needing insulin, these drinks have a lot of calories. If you skip a meal because you plan to drink, the alcohol can make your blood sugar drop too fast.

If your doctor says you may have alcoholic drinks, choose those that are not high in carbohydrates. Beer and almost all wines contain a lot of carbohydrates. On special occasions, you may be allowed to drink a "highball" made with water and diet soda or other beverages without sugar.

A person with diabetes depends on his or her liver working well. Since drinking alcohol can cause damage to your liver, the frequent consumption of alcohol is dangerous. People who use pills to control their diabetes and drink alcohol may have a bad reaction. Symptoms of this reaction may include nausea, sweating, headaches, and a rapid heart rate. Use alcohol only with your doctor's permission, and only in the amounts allowed.

Alcoholic Beverages

Beer, 12 ounces	
Regular	1 starch, 2 fat
Light	2 fat
Wine, dry, 3½ ounces	2 fat
Liquor, 1½ ounces	
Tequila, Whiskey, Rum, Vodka, Gin	3 fat
80 proof=70 calories per ounce	
90 proof=80 calories per ounce	

Si su diabetes está bajo control, el buen entendimiento de su plan de comidas le permitirá tomar parte en casi cualquier evento social. Las personas que tienen exceso de peso y que están teniendo problemas para controlar su diabetes, no deben hacer ningún cambio a su plan de comidas.

Bebidas Alcohólicas

Para el adulto, las reuniones sociales pueden presentar la oportunidad para tomar bebidas alcohólicas. Aunque su cuerpo puede utilizar alcohol sin necesitar insulina, estas bebidas contienen muchas calorías. Si una persona que tiene diabetes omite comidas porque planea tomar bebidas alcohólicas, esto le va a traer problemas porque el alcohol puede hacer que el azúcar en la sangre baje muy rápidamente.

Si su doctor le permite tomar bebidas alcohólicas, escoja bebidas que no tengan altos niveles de carbohidratos. La cerveza y los vinos contienen muchos carbohidratos. En ocasiones especiales se le puede permitir tomar una bebida como el "highball" preparada con agua o refresco dietético, o tal vez otras bebidas preparadas sin azúcar.

Las personas que tienen diabetes dependen mucho del buen funcionamiento del hígado. El consumo frecuente del alcohol es peligroso porque el alcohol puede dañar al hígado. Las personas que mezclan medicamentos orales para controlar la diabetes con bebidas alcohólicas, pueden tener una mala reacción cuyos síntomas pueden ser de: náuseas, mucho sudor, dolor de cabeza y rápidas palpitaciones del corazón. Use el alcohol sólo con el permiso de su doctor y sólo en la cantidad permitida.

Bebidas Alcohólicas

Cerveza, 12 onzas	
Regular	1 almidón, 2 grasas
Light (menos calorías)	2 grasas
Vino seco, 3½ onzas	2 grasas
Licores, 1½ onzas	
Tequila, Whiskey, Ron, Vodka, Ginebra	3 grasas
80 "proof"=70 calorías por onza	
90 "proof"=80 calorías por onza	

Sick Day Diet Rules

People with diabetes should follow these rules only when they are feeling sick (fever, persistent vomiting, diarrhea, or severe nausea). It is important to eat, even if you aren't hungry. Be careful not to quit eating or drinking liquids for too long.

1. Call your doctor, because your need for insulin may change and you may need other medications. Do not stop taking your diabetes medicine without your doctor's advice!
2. Test your blood sugars more frequently, every 4 hours, especially if you are taking insulin. If your blood sugar is greater than 300mg/dc for 2-3 days, you need medical attention.
3. The only time you are allowed to have foods containing sugar is when you are having severe nausea, vomiting or diarrhea. These foods are allowed to give your body enough glucose to work with your insulin or pills. Drink 8 ounces of fluids every 1-2 hours alternating fluids with sugar such as juices and regular soft drinks with drinks that do not contain sugar such as diet soft drinks and water.
4. Eat things with salt in them, such as clear soup, tomato soup or tomato juice. Clear liquids are good because they do not make you feel bad and they help replace fluids you may have lost.
5. Try to eat foods that contain carbohydrates (breads, fruit, and milk).
6. Ask your dietician or nurse if you need more help.

Reglas para los Días que este Enfermo

Las personas con diabetes deben seguir las siguientes reglas cuando se sientan enfermas (con fiebre, vómito que persiste, diarrea o fuertes náuseas). Es muy importante comer aunque no tenga hambre y tener cuidado de no dejar de comer o tomar líquidos por mucho tiempo.

1. Consulte con su doctor, porque su necesidad de insulina puede cambiar y puede ser que necesite otros medicamentos. No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes sin antes consultar con su doctor!
2. Cheque sus niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia, cada cuatro horas, especialmente si usted se está inyectando insulina. Si su nivel de azúcar sobrepasa de 300 mg/dc durante 2 ó 3 días, necesita tener atención médica.
3. La única ocasión en que se le está permitido comer alimentos que contienen azúcar, es cuando tiene casos extremos de náusea, vómito o diarrea. Estos alimentos permiten dar al cuerpo la glucosa necesaria para trabajar con su insulina ó medicamentos. Tome 8 onzas de líquidos cada 1 ó 2 horas, alternando líquidos que contengan azúcar como jugos o sodas, con bebidas que no contengan azúcar, como agua o sodas dietéticas.
4. Coma alimentos que contengan sal, tales como caldo, sopa de tomate o jugo de tomate. Los líquidos claros como los caldos son buenos porque no le hacen sentirse mal y le ayudan a reemplazar los líquidos que haya perdido.
5. Trate de comer alimentos que contengan carbohidratos (panes, fruta y leche).
6. Consulte a su dietista o enfermera en caso de necesitar ayuda.

5 Reading Food Labels

Cómo leer las Etiquetas de los Alimentos

Food labels list Nutrition Facts which can help you choose healthy foods. Diabetes can be better controlled by paying attention to the amount of fat, especially saturated fat and carbohydrates in your daily meal plan. Your doctor will prescribe the calorie diet for you and the diabetes educator or dietitian will explain the recommended intake of fat and carbohydrate values.

The food label gives a lot of information. There are 2 servings in the can ❶ and each serving size is equal to one cup ❶. Each serving size has 120 calories ❷ and if the whole can is eaten you'll eat 240 calories ❷, 2 servings x 120 calories. The nutrition facts on food labels are based on a 2000 calorie diet ❸.

Fats

People with diabetes are more likely to develop heart problems. It is important to eat foods lower in fat, especially saturated fat, so as to lower your risk for heart disease. Saturated fat raises blood cholesterol.

Look at the food label for the chicken pasta. Eating one cup will equal 3 grams of total fat and 1 gram of saturated fat ❸. Subtract the grams of

Las etiquetas de los alimentos listan las sustancias nutritivas que contienen los alimentos y le ayudan a seleccionar alimentos saludables. La diabetes se puede controlar mejor si se pone atención a las cantidades de grasa (especialmente grasa saturada) y de carbohidratos en su plan de comidas. Su doctor le recetará su dieta en calorías y su dietista le explicará las cantidades que se recomiendan de grasas y carbohidratos.

Parts of the Food Label/Partes de la Etiqueta

Chicken Pasta/Pasta con Pollo

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (246g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 25
% Daily Values*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 490 mg	20%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 7g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 6%
Calcium 4%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

INGREDIENTS: CHICKEN BROTH • COOKED ENRICHED PASTA (WATER • DURUM FLOUR • EGG WHITE • NIACIN • IRON (FERROUS SULFATE) • THIAMINE MONONITRATE • RIBOFLAVIN) • CARROTS • CELERY • COOKED CHICKEN THIGH MEAT • CORN • CHICKEN FLAVOR (CHICKEN STOCK • MALTODEXTRIN • CHICKEN FAT • SUGAR • AUTOLYZED YEAST • SALT AND FLAVOR) • TOMATOES • MODIFIED FOOD STARCH • RED PEPPERS • CHICKEN FAT • SALT • POTASSIUM CHLORIDE • SPICE • DEHYDRATED GARLIC • TURMERIC • FLAVOR • OLEORESIN PAPRIKA • DEHYDRATED ONION.

DIET EXCHANGES PER SERVING:
 ½ Lean Meat
 1 Bread
 1 Vegetable

Diet exchanges are based on Exchange Lists for Meal Planning, ©1989, The American Diabetes Assoc., Inc. and the American Dietetic Assoc.

This meal is not a cure for heart disease and is only one part of a daily regimen for healthy living.

La etiqueta proporciona mucha información. En este ejemplo, la lata contiene 2 porciones ❶ y cada porción es igual a una taza ❶. Cada porción tiene 120 calorías ❷ y si usted se comiera toda la lata, esto equivaldría a comer un total de 240 calorías ❷, 2 porciones x 120 calorías. Los datos del contenido nutritivo se basan en una dieta de 2000 calorías ❸.

Grasas

Las personas con diabetes tienen mayor tendencia a desarrollar enfermedades del corazón. Por eso es importante comer comidas bajas en grasas, especialmente grasas saturadas, para disminuir el riesgo de tener problemas de corazón. Las grasas saturadas aumentan el colesterol en la sangre.

Observe la etiqueta de la pasta con pollo. Comer una taza equivale a comer 3 gramos del total de grasa y 1 gramo de grasa saturada ❸. Reste los gramos de grasa de la pasta, del total de gramos de

fat in pasta from the prescribed grams of fat left for you to eat during the rest of the day.

Carbohydrates

People with diabetes must pay attention to carbohydrates because carbohydrates turn into blood glucose.

One serving of the chicken pasta provides 18 grams of total carbohydrates with 1 gram of dietary fiber ④. Subtract these figures from your prescribed daily allowances. Look at sugars. One serving has no grams ④ which means there are no natural or added sugars present.

Remember to consult with your doctor or dietitian if you need help!

If you follow the *Exchange Lists for Meal Planning*, the serving size on the label may not be the same as the serving size of an exchange.

A one cup serving of the chicken pasta contains a ½ lean meat exchange, one starch and one vegetable exchange ⑥.

Use food labels to make healthy food choices!

grasa recetados que le quedan para comer el resto del día.

Carbohidratos

Las personas con diabetes deben de poner mucha atención a los carbohidratos, porque estos se convierten en glucosa en la sangre.

Una porción de la pasta con pollo le proporciona 18 gramos del total de carbohidratos y un gramo de fibra ④. Reste estas cifras del total que le fueron recetados al día. Observe los azúcares. Por ejemplo, una porción no tiene ningún gramo de azúcar ④, lo cual significa que no hay azúcares naturales o artificiales.

Recuerde que debe consultar a su doctor o dietista en caso de necesitar ayuda!

Si usted sigue las *Listas de Intercambios para Planificación de Comidas*, debe saber que la porción que viene en la etiqueta puede que no sea la misma que la porción de un intercambio.

En el ejemplo, una porción de la pasta con pollo contiene ½ intercambio de carne baja en grasa, 1 almidón y 1 verdura de intercambio ⑥.

Utilice las etiquetas para escoger comidas que sean saludables!

6 Special Instructions

Instrucciones Especiales

Come alimentos saludables

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Aprende sobre los alimentos y cómo comer saludablemente



Para mantener la glucosa sanguínea o azúcar en la sangre en equilibrio y conservar tu peso en un rango saludable, presta atención a:

- **Cuándo** comes
- **Qué** comes
- **Cuánto** comes.

¿Cuándo debo comer?

Distribuye los alimentos a lo largo de todo el día. Desayuna, almuerza, cena y come una o dos meriendas todos los días y a la misma hora cada día.

¿Qué debo comer?

Escoge alimentos saludables. No necesitas alimentos especiales. Lo que se considera saludable para ti, también lo es para el resto de la familia y tus amigos.

Los **carbohidratos** son una gran fuente de energía para el cuerpo. Muchos alimentos contienen carbohidratos. Escoge:

- arroz, panes, galletas y cereales integrales
- frutas frescas (no jugo) y todas las verduras
- lentejas, alverjas y frijoles.

Los alimentos que son buenas fuentes de **proteína** incluyen la carne, el pollo y otras aves de corral, el pescado, los quesos bajos en grasa, los huevos y los productos de soya. Quita toda la grasa visible y no comas el pellejo del pollo o de otras aves de corral. Escoge alimentos horneados o asados a la parrilla.

Come menos **grasa**.

- Usa cantidades pequeñas de aceite y margarina, aderezo para la ensalada o mayonesa que tengan poca grasa.
- Evita la mantequilla, manteca, carne con mucha grasa (como el tocino y las salchichas) y comidas fritas.

Está bien que comas postres, con tal de que sea una porción pequeña y al final de una comida saludable. ¡No lo hagas todos los días!

Evita las sodas regulares, los jugos de fruta y las bebidas deportivas.

¿Cuánto debo comer?

Trata de llenar tu plato de la siguiente manera:



- Tu meta debe ser llegar a un peso saludable y mantenerlo.
- Come porciones pequeñas y evita repetir.
- Si todavía tienes hambre después de una comida, come un pedazo de fruta fresca o una ensalada con aderezo bajo en grasa.

Aprende a comer porciones adecuadas durante la hora de la comida y las meriendas.



Recuerda que todos los días debes:

- Desayunar, almorzar, cenar y comer una o dos meriendas.
- Comer con tu familia y ¡mantén la televisión apagada!
- Tomar agua cuando tengas sed.
- Mantenerte activo por 60 minutos o más.
- Tomar tus pastillas para la diabetes o la insulina a la hora que te toca.
- Medirte la glucosa sanguínea a las horas programadas.
- Tratar de no pasar más de 2 horas frente a la televisión o la computadora.



Habla con tu médico o dietista sobre un plan de alimentación diseñado especialmente para ti.



Para información adicional visita...

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes para obtener gratis otras hojas informativas para jóvenes.

www.diabetesinformacion.org • 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) • TTY: 1-866-569-1162

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

El NDEP agradece a Francine Kaufman, M.D., Jefe del Centro para la Diabetes, Endocrinología y Metabolismo del Hospital de Niños de Los Ángeles y Janet Silverstein, M.D., Profesora y Jefe de Endocrinología Pediátrica, Departamento de Pediatría, Universidad de Florida, Gainesville, Florida, quienes revisaron este material para verificar su precisión técnica.

Embarazo & Diabetes

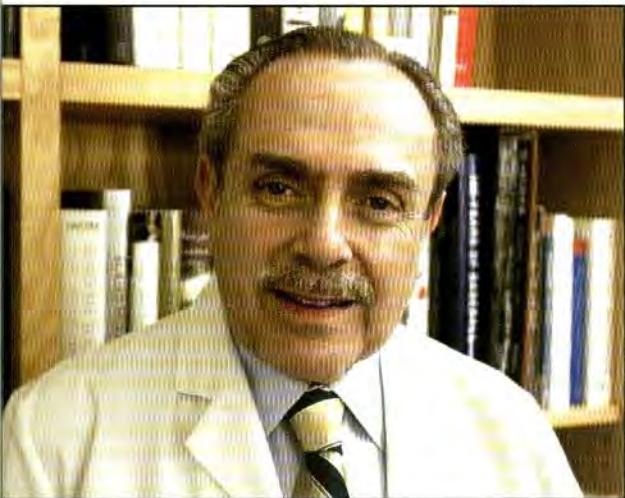
Pregnancy and Diabetes

La historia de Lucía
Lucia's story



Obsequio de (A gift from):

BIENVENIDOS WELCOME



Con los avances de la medicina y los cuidados personales, la diabetes se puede controlar.

With advances in medicine and self-care, diabetes can be controlled!

¡Felicitaciones por estar embarazada! La diabetes puede causar problemas de salud si no se controla. Pero si usted se cuida de manera especial durante el embarazo, esto le ayudará a usted y a su bebé a tener buena salud ahora y en el futuro.

Congratulations! You are having a baby! Diabetes can cause health problems if not controlled. So the special care you give yourself during pregnancy helps you and your baby stay healthy now and in the future.

ENJOY YOUR PREGNANCY EVEN WITH DIABETES

Many women feel worried and concerned when they first learn they have gestational diabetes. The good news is that diabetes during pregnancy is temporary and controllable!

This photonovel is designed to help reassure you and teach you about what you can do to have a healthy pregnancy and a healthy baby.

We also want to provide you with information on products and services that are practical and affordable for growing families. However, we do not endorse any brand, product or service included in this booklet.

Think about your HEALTH and know the facts about DIABETES!

DISFRUTE DE SU EMBARAZO AUNQUE TENGA DIABETES

Cuando las mujeres se enteran por primera vez que tienen diabetes gestacional se sienten preocupadas y con mucho miedo. ¡La buena noticia es que la diabetes durante el embarazo es transitoria y se puede controlar!

Esta fotonovela está diseñada para ayudarle y mostrarle cosas importantes que necesita saber para cuidar de su salud y la de su bebé.

También damos información sobre productos y servicios que son prácticos y de bajo costo para la familia. Sin embargo, nosotros no promovemos ninguna marca, producto o servicio mencionados en esta fotonovela.

¡Piense en su SALUD e infórmese sobre la DIABETES!

Diseño Especial

Special Design

Esta fotonovela está diseñada
para que aprenda sobre
Salud e Inglés

Unique design so you can learn about **Health and English (ESL)**.

Diferente idioma en cada lado

Lea en el idioma que prefiere.
¡Mejore su Inglés ... o su Español!

Side-by-side languages

Read in the language you prefer.
Improve your English ... or your Spanish!

English

Inglés



Español

Spanish

¡Aprenda nuevas
palabras!
Learn new words.

Las palabras importantes en la historia están **en azul**. Para más información, refiérase al final del libro.

Important words in the story are in **green letters**. Look in the back of the book for more information.



Casillas de lectura numeradas

¡Las casillas ayudan a que la historia sea fácil de seguirse!

Dialog boxes with numbers

Makes the story easy to follow!

Información de gran AYUDA

Guarde esta fotonovela con el número de teléfono de su clínica de salud y los nombres de personas a quienes puede llamar si necesita ayuda.



Your HELP Information

Keep this photonovel with your clinic phone numbers, addresses, and names of people to call if you need help.

Lucia's Story

Oh No!

I'm Pregnant with Diabetes!

This photonovel is about Lucia's story. Learn how she deals with gestational diabetes. Discover ways you can take care of yourself, your baby and your family.

Lucia



Lucia is pregnant. She just found out that she has diabetes.

Tere



Her Aunt Tere and a friend, Eva, comfort her and share their experiences with diabetes.

Eva



Lola



Lucia, Eva, Juanita and Maria go to an educational group for pregnant women with diabetes. Lola, the nurse, talks with them and answers their questions.

Juanita



Maria



Two ways to use this photonovel:

- Use in an educational group. Read out loud and discuss with others.
- Use at home. Read and share with your family and friends.



This material is for information purposes only and does not constitute medical advice. The original project was funded by a community grant from the North Carolina March of Dimes. The opinions expressed in this material do not necessarily reflect the views of March of Dimes.

Authors: Susan Auger and Mérida Colindres Photographer: Robert Donnan
© 2009 Susan Auger and Mérida Colindres

¡Hay No! ¡Embarazada y con Diabetes!

Esta fotonovela se basa en la historia de Lucía. Sepa cómo ella aprendió a controlar su diabetes durante el embarazo. Descubra maneras de cuidar de su salud, de la salud de su bebé y de la salud de su familia.

Lucía



Lucía está embarazada. Ella acaba de enterarse que tiene diabetes.

Tere



Su tía Tere y su amiga Eva la consuelan y comparten sus experiencias sobre la diabetes.

Eva



Lola



Lucía, Eva, Juanita y María van a unas charlas educativas para mujeres con diabetes durante el embarazo. Lola, la enfermera, les explica y les contesta preguntas.

Juanita



María



Dos maneras de usar esta fotonovela:

- Úsela en grupos educativos. Lea en voz alta y discuta el tema con otras personas.
- Úsela en casa. Leala y comparta la información con su familia y sus amigas.



Este material es solamente para propósitos informativos y no se debe considerar como consejos médicos. El proyecto original fue financiado por una beca de March of Dimes de Carolina del Norte. Las opiniones expresadas en esta fotonovela no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

Lucia and Jorge recently moved to North Carolina. They are staying with Lucia's Aunt Tere and Uncle Juan. Lucia just returned home from her prenatal appointment.

1. Lucia, why are you crying? Has something happened, my dear?

2. Oh Auntie, at the clinic, they did a test and I have **gestational diabetes**. I don't know what it means or what to do. I am so sad and worried.

3. Honey, you are not alone. I am here for you. In just a short time, I have come to love you very much. Your uncle and I will always be with you.

4. No, you don't understand. I am going to get sick and die from diabetes, just like my mother. I was so happy! Now I feel afraid.

5. I know it's scary. And I remember during pregnancy my moods changed a lot too. One minute I was fine and the next, I was in a bad mood or in tears. Your uncle can tell you! Did you know that I had diabetes during my 3 pregnancies?

6. Do you have diabetes now?

7. No, after each pregnancy, the diabetes went away. But I took very good care of myself during and after my pregnancies. I still do!

Hace poco tiempo Lucía y Jorge se mudaron a Carolina del Norte. Ellos viven con los tíos de Lucía, Tere y Juan. Lucía regresa a casa después de su cita prenatal.

1. ¿Por qué lloras, Lucía?
¿Qué te pasa, mi hija?

2. ¡Ay tía! En la clínica, me hicieron una prueba y tengo **diabetes gestacional**. No sé qué significa esto, ni sé qué tengo que hacer. Estoy triste y muy preocupada.

3. Pero no estás sola, muchacha. Yo estoy aquí para apoyarte. En este poco tiempo te he llegado a querer mucho. Tu tío y yo estaremos siempre contigo.

4. No entiendes, tía. Me voy a enfermar y me voy a morir de diabetes, igual que mi mamá. Ay tía, yo estaba contenta, pero ahora tengo miedo.

5. Sé que es preocupante. Durante el embarazo cambian mucho tus emociones. Me acuerdo que a veces yo estaba bien, pero a veces estaba de mal humor o lloraba. ¡Tu tío te puede contar! ¿Sabías que yo también tuve diabetes con mis 3 embarazos?

6. ¿Tienes diabetes ahora?

7. No. Después de cada embarazo se me quitaba la diabetes. Pero yo me cuidé mucho durante y después de los embarazos. ¡Y todavía me cuido!

2. The doctors call it **gestational diabetes** because it's only during pregnancy. It's only temporary. **Type 1** and **Type 2 diabetes** do not go away. At the clinic, I learned ways to control gestational diabetes and prevent or delay getting **Type 2 diabetes**. Changes your uncle and I made in our family's diet and physical activity, we still do today.

1. I am so afraid...
I thought it was a disease that wouldn't go away.



4. We changed many things little by little. For example, I cook differently and I buy foods with less sugar, fat, and salt. We don't drink soda anymore. Now we drink mostly water, lowfat milk, and sometimes natural juice.

3. What changes have you made?

5. I would love it if we could go shopping together sometime. And maybe I can learn to cook like you.



6. Of course! The changes you make during pregnancy can help protect your whole family. I think that's why your uncle has not developed diabetes even though it runs in the family.

7. Tomorrow, I want you to meet my friend, Eva. She is pregnant and has diabetes too. We walk together in the park almost every day. Exercise during pregnancy is good for you and will help you feel better.



1. Tengo tanto miedo... yo creía que era una enfermedad que nunca se quitaba.

2. Los médicos la llaman **diabetes gestacional** porque sólo ocurre durante el embarazo; es temporal. La **diabetes tipo 1** y **tipo 2** duran toda la vida! En la clínica aprendí cómo controlar la diabetes gestacional y así tratar de prevenir o posponer tener **diabetes tipo 2**. Los cambios que tu tío y yo hicimos en cuanto a alimentación y a ejercicio todavía los mantenemos.



3. ¿Qué cambios hiciste, tía?

4. Muchas cosas. Fuimos cambiando poco a poco. Por ejemplo, ahora cocino diferente y compro comidas con poca azúcar, grasa y sal. Ya no tomamos sodas. Ahora tomamos mucha agua, leche descremada y, de vez en cuando, algún jugo natural.



5. Quisiera ir contigo al supermercado uno de estos días. Tal vez aprendo a cocinar como tú.

6. ¡Por supuesto! Los cambios que haces cuando estás embarazada pueden ayudar a toda la familia. Creo que es por eso que tu tío no ha desarrollado diabetes, aun cuando hay muchos diabéticos en su familia.

7. Quiero que conozcas a mi amiga Eva, mañana. Eva está embarazada y también tiene diabetes. Casi todos los días vamos a caminar al parque. El hacer ejercicio durante el embarazo es bueno y te ayudará a sentirte mejor.



The next day, Lucia and Tere meet Eva.
They walk to the park.

1. Auntie, look at these flowers.
They are beautiful!



2. Yes, we're proud
of our park! Two years
ago, we worked with several
community groups to make it
clean and safe.

3. Lucia, your aunt tells me that you
have **gestational diabetes**.



4. Yes, but
I learned that it
does not mean that
I will have diabetes
the rest of my life.

5. That's true, but
be careful. The doctor told
me not to worry, that the diabetes
would go away after I had my baby.
So I didn't feel that what they told
me was important and I did not
make any changes.

6. But didn't it go away after
you had your baby?



7. Yes, it did. But a year
and half later, the doctor told me
I had **Type 2 diabetes**. It was horrible!
At the same time my husband was seeing
another woman. I put on weight, had no job...
I cried a lot. I asked myself, "Why did this
happen to me?" I had not done anything
so bad to deserve this.

Al día siguiente, Lucía y Tere se encuentran con Eva y van a caminar al parque.

1. Tía, mira estas flores ¡qué bonitas!



2. Sí, estamos orgullosos de nuestro parque. Hace 2 años que trabajamos con varios grupos de la comunidad para mantenerlo limpio y seguro.

3. Lucía, tu tía me cuenta que tienes **diabetes gestacional**.



4. Sí, pero acabo de aprender de que esto no significa que tendré diabetes por el resto de mi vida.

5. Eso es verdad, pero ten cuidado. Los médicos me dijeron que no me preocupara, que la diabetes se me iba a quitar cuando naciera mi bebé. Por eso no le di importancia a lo que me dijeron y no hice ningún cambio.

6. Pero, ¿no se te quitó cuando tuviste a tu bebé?



7. Sí, se me quitó. Pero como al año y medio mi doctora me dijo que tenía **diabetes tipo 2**. ¡Fue horrible! Al mismo tiempo, mi marido andaba con otra mujer. Engordé, no tenía trabajo... lloraba mucho. Yo me preguntaba, "¿Por qué me pasan estas cosas a mí?" Yo no he hecho nada tan malo como para merecer esto.

1. When I found out I was pregnant again, I felt really depressed. The doctor told me that it was very dangerous for me and my baby because I was pregnant with such high blood sugar. But she also told me that now there are many things that can be done to control diabetes.



2. Oh no, Eva, did they put you on **insulin**? My mother was on insulin and she lost her foot.

3. Yes, I take **insulin** shots because my own insulin is not working well. Insulin helps lower blood sugar. The first week I hated giving myself shots but I really started to feel better.



4. Some people believe that taking **insulin** can cause blindness and other problems. Some even think it can give the baby diabetes if you take it during pregnancy. At the clinic, we learned that this is not true. Diabetes, if **not controlled**, causes problems. Insulin helps prevent them.

5. Lucia, come with me to the diabetes group tomorrow. It's after the prenatal clinic.



6. Okay, I'll go with you.

1. Cuando supe que estaba embarazada otra vez, me sentí muy deprimida. Mi doctora me dijo que era muy peligroso para mi y para mi bebé porque tenía el azúcar muy alta. Pero también me dijo que ahora hay muchas cosas que se pueden hacer para controlar la diabetes.



2. Ay no, Eva, ¿Te dieron **insulina**? Mi mamá recibía insulina y perdió un pié.

3. Sí, yo me inyecto **insulina** porque mi propia insulina no me trabaja bien. La insulina ayuda a bajar el nivel de azúcar en la sangre. Durante la primera semana odiaba tener que inyectarme insulina, pero pronto me sentí mucho mejor.



4. Algunas personas creen que la **insulina** puede causar ceguera u otros problemas. Algunas todavía creen que si la mamá recibe insulina durante el embarazo, el bebé también tendrá diabetes. En la clínica aprendimos que esto no es verdad. La diabetes **no controlada** es la que causa problemas; la insulina ayuda a prevenirlos.

5. Lucía, ven conmigo mañana al grupo donde hablamos de la diabetes. Es después de mi cita prenatal.



6. Bien. Iré contigo.

At the clinic, Eva and Lucia attend the educational group for pregnant women with diabetes. Lola, a nurse, is the diabetes educator.

1. I'm glad everyone is here! Let's go over some of the information from last week. What is one thing that all types of diabetes have in common?

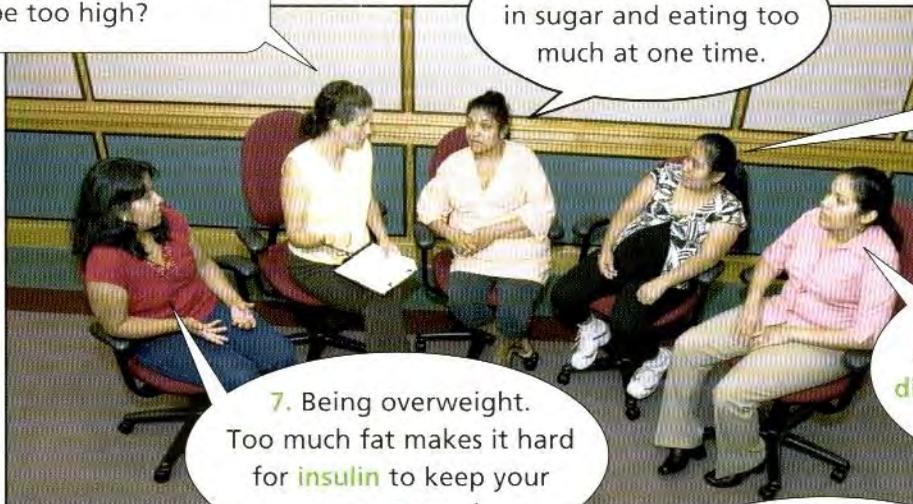


2. With any kind of diabetes, you have more sugar (or **glucose**) in your blood than your body needs or uses. Your blood sugar is too high.

3. What are the main reasons your blood sugar can be too high?

4. Eating foods high in sugar and eating too much at one time.

5. Hormones during pregnancy can make blood sugar high.



7. Being overweight. Too much fat makes it hard for **insulin** to keep your sugar normal.

6. Or your body doesn't make **insulin**, like in **Type 1 diabetes**. This usually happens when you are a child.

8. What have you been experiencing? For example, the normal signs of pregnancy can be similar to the signs of high blood sugar.

10. I've been feeling tired and weak, and very hungry...with cravings for hot chocolate and bread. I sneak little treats at night.

9. So far, I have not had any problems.



12. My problems have been more personal...I've had vaginal itching and I've lost interest in sex.

11. I've been really thirsty and peeing more often, especially at night.

En la clínica, Eva y Lucía fueron a la plática educativa para las mujeres embarazadas que tienen diabetes. Lola es enfermera, especializada en diabetes.

1. ¡Qué bueno que todas están acá! Repasemos algunas cosas de las que hablamos la semana pasada. ¿Qué tienen en común todos los tipos de diabetes?



2. Con cualquier tipo de diabetes tienes más azúcar (o **glucosa**) en la sangre de lo que tu cuerpo necesita o puede usar. Con la diabetes los niveles de azúcar son muy altos.

3. ¿Qué hace que el nivel de azúcar sea alto?

4. Comer alimentos que contienen mucha azúcar y comer demasiado a la vez.

5. También puede ser por el cambio de hormonas durante el embarazo.



7. Tener sobrepeso. El exceso de grasa hace difícil que la **insulina** mantenga un nivel normal de azúcar.

6. O bien, tu cuerpo no produce **insulina**, como cuando se tiene **diabetes Tipo 1**. Este tipo generalmente comienza cuando eres niña.

8. ¿Qué es lo que han sentido ustedes? Por ejemplo, los síntomas del embarazo pueden ser similares a los síntomas que ocurren cuando el azúcar está muy alta.

10. Yo me he sentido cansada y débil, y con mucha hambre... con deseos de tomar chocolate caliente y comer pan dulce. Yo me como "mis antojitos" por la noche.

9. Hasta ahora yo no he tenido ningún problema.



12. Mis problemas son más personales...yo he tenido picazón vaginal y he perdido el deseo sexual.

11. Yo he tenido mucha sed y orino a cada rato, especialmente por la noche.

1. Who remembers why is it so important to keep your blood sugar at a safe level now and after your pregnancy?

2. If a mother's blood sugar is **too high** during pregnancy, the baby can grow too big. This can make problems during the birth. After the birth, the baby may have low blood sugar, trouble breathing, or other problems.

3. I know that having diabetes during pregnancy also means that mothers and babies have a greater chance of developing **Type 2 diabetes** later in life.

4. That's right, and people with **Type 2 diabetes** have a greater chance of having a heart attack, stroke, and lots of health problems.

5. My mother and cousin were overweight and died at an early age from problems caused by diabetes. I want to live a long and healthy life so that I can enjoy my children and grandchildren.

6. Wonderful! If you and your children keep your blood sugar levels in a safe range, it can help **avoid or delay** getting **Type 2 diabetes**.

7. And that's not all! The things you do to help control blood sugar can also benefit the whole family to control weight and have a healthy heart! In general, everyone will feel better.



1. A ver ¿Quién recuerda por qué es importante mantener el nivel de azúcar apropiado ahora que están embarazadas y después del embarazo?



3. Sé que tener diabetes durante el embarazo significa que la mamá y el bebé tienen también alta probabilidad de tener **diabetes Tipo 2** en el futuro.

2. Si el nivel de azúcar de la mamá es **muy alto** el bebé puede ser demasiado grande. Esto puede traer dificultades para la mamá y para el bebé en el momento del parto. Después de nacer, el bebé puede tener el azúcar baja, dificultad al respirar u otros problemas de salud.

4. ¡Así es! Y las personas con **diabetes Tipo 2** tienen mayor probabilidad de tener ataques del corazón, derrames cerebrales y muchos otros problemas de salud.



5. Mi mamá y mi prima tenían sobrepeso y murieron jóvenes debido a complicaciones de la diabetes. Yo quiero vivir bastante y estar saludable para poder gozar de mis hijos y mis nietecitos.

6. ¡Fantástico! Mantener el nivel de azúcar controlado puede ayudarle a usted y a sus hijos a **evitar la diabetes Tipo 2** o a **retrasar** su desarrollo.



7. ¡Y eso no es todo! Controlar el azúcar también le ayudará a todos en la familia a controlar el peso y a tener un corazón saludable. ¡Todos se van a sentir mejor!

1. To me, diabetes is a confusing, silent illness because sometimes you don't have any sign of a problem so you don't know you have it.



2. Yes, I can understand. The only way to know for sure if you have high blood sugar is to test your blood sugar regularly.

3. Now, let's talk about ways to keep your blood sugar at a safe level.

4. **Physical activity.** I like to walk, play with my children, and dance the Salsa with my husband!



5. **Food.** How we cook, when and how much we eat, and of course, avoiding sugar is very important. Keeping our traditional diet of fresh foods is better than fast foods.



6. **Medication.** Taking **insulin** helps keep blood sugar normal.

7. And some families and cultures believe that **certain foods and drinks** help control blood sugar.



8. What has been the most difficult thing about having diabetes?



9. My rhythm and family routines have changed. I have to cook differently and be more selective about what I eat when I'm not at home.

10. Controlling what I eat is difficult for me...I like to eat whatever I want, whenever I want. It's hard but eating small meals **every 2-3 hours** helps so I don't get so hungry.

1. Para mí la diabetes es una enfermedad silenciosa, que confunde, porque a veces uno no tiene síntomas y no sabe que la tiene.



2. Sí, entiendo. La única manera de saber con seguridad si el azúcar está normal es midiéndola regularmente.

3. Por cierto, hablemos de las maneras de mantener el azúcar a niveles apropiados.

4. El ejercicio físico. A mí me gusta caminar, jugar con mis niños y bailar "salsa" con mi esposo.



5. La comida. Es importante cómo cocinamos, cuándo y qué cantidad comemos y, por supuesto, evitar el azúcar. Nuestras comidas naturales son mucho mejor que la comida de restaurantes rápidos.



6. El medicamento. Recibir **insulina** ayuda a mantener normal el nivel de azúcar.

7. También algunas personas, en algunas culturas, creen que **ciertos alimentos y bebidas** especiales controlan el azúcar.



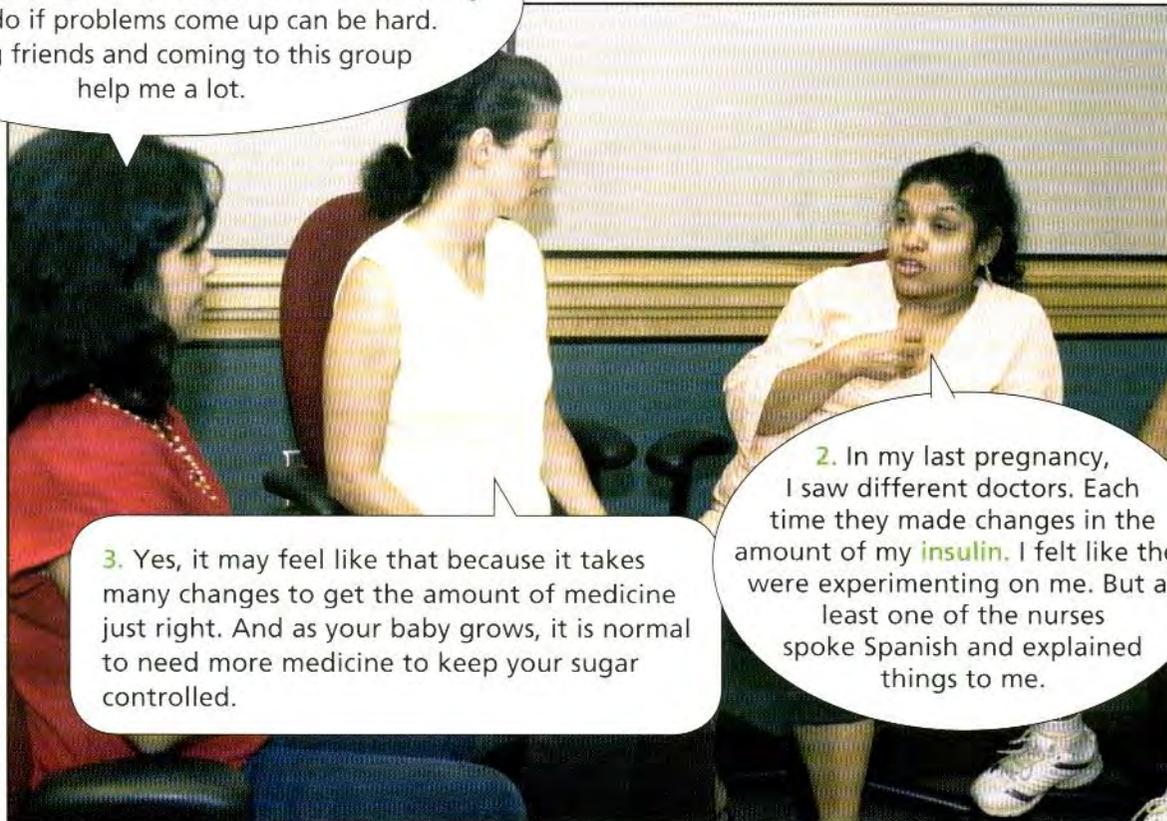
8. ¿Qué es lo más difícil cuando se tiene diabetes?



10. Para mí, controlar las comidas es difícil. A mí me gusta comer de todo y cuando yo quiero. Es difícil, pero comer pequeñas porciones **cada 2 a 3 horas** me ayuda a no tener mucha hambre.

9. Mi rutina y la de mi familia ha cambiado. Ahora tengo que cocinar de manera diferente y ser más selectiva con mis alimentos cuando como fuera de casa.

1. But the most difficult thing has been stress. Not knowing the language or having transportation and not knowing what to do if problems come up can be hard. Making friends and coming to this group help me a lot.



3. Yes, it may feel like that because it takes many changes to get the amount of medicine just right. And as your baby grows, it is normal to need more medicine to keep your sugar controlled.

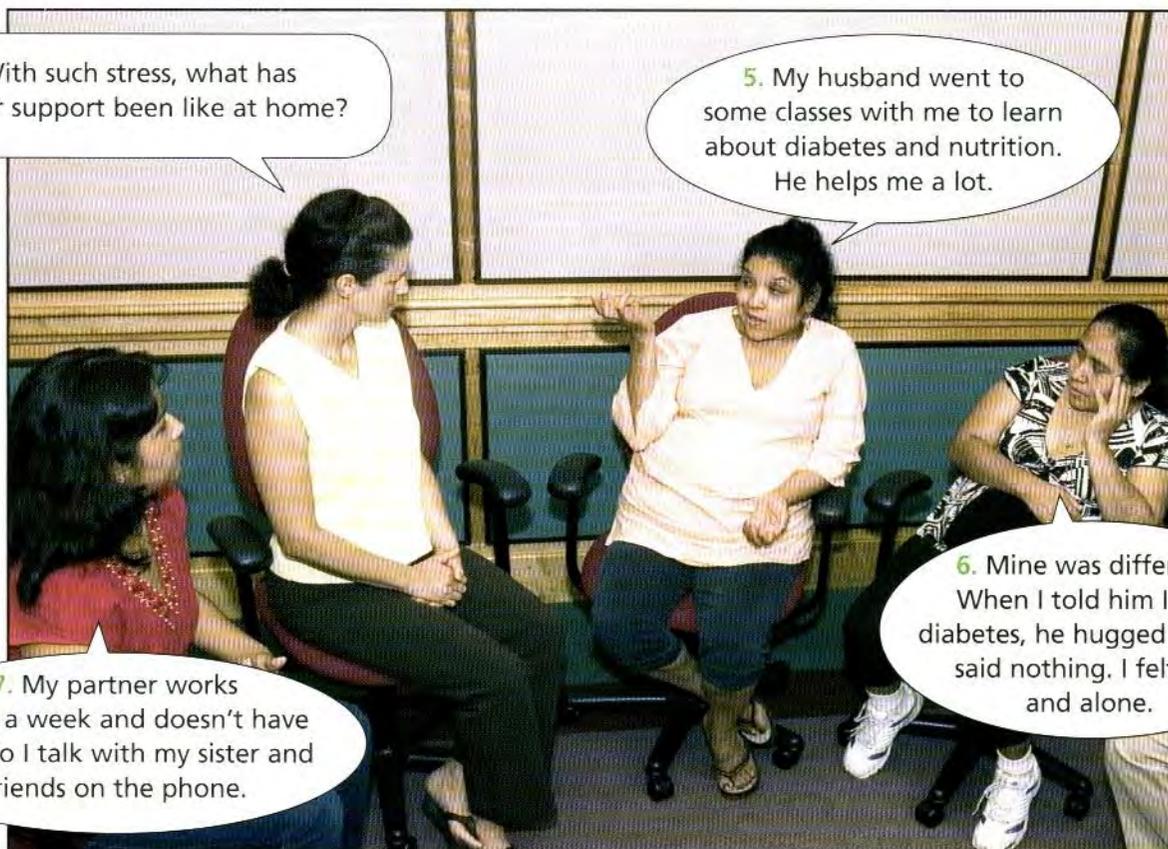
2. In my last pregnancy, I saw different doctors. Each time they made changes in the amount of my **insulin**. I felt like they were experimenting on me. But at least one of the nurses spoke Spanish and explained things to me.

4. With such stress, what has your support been like at home?

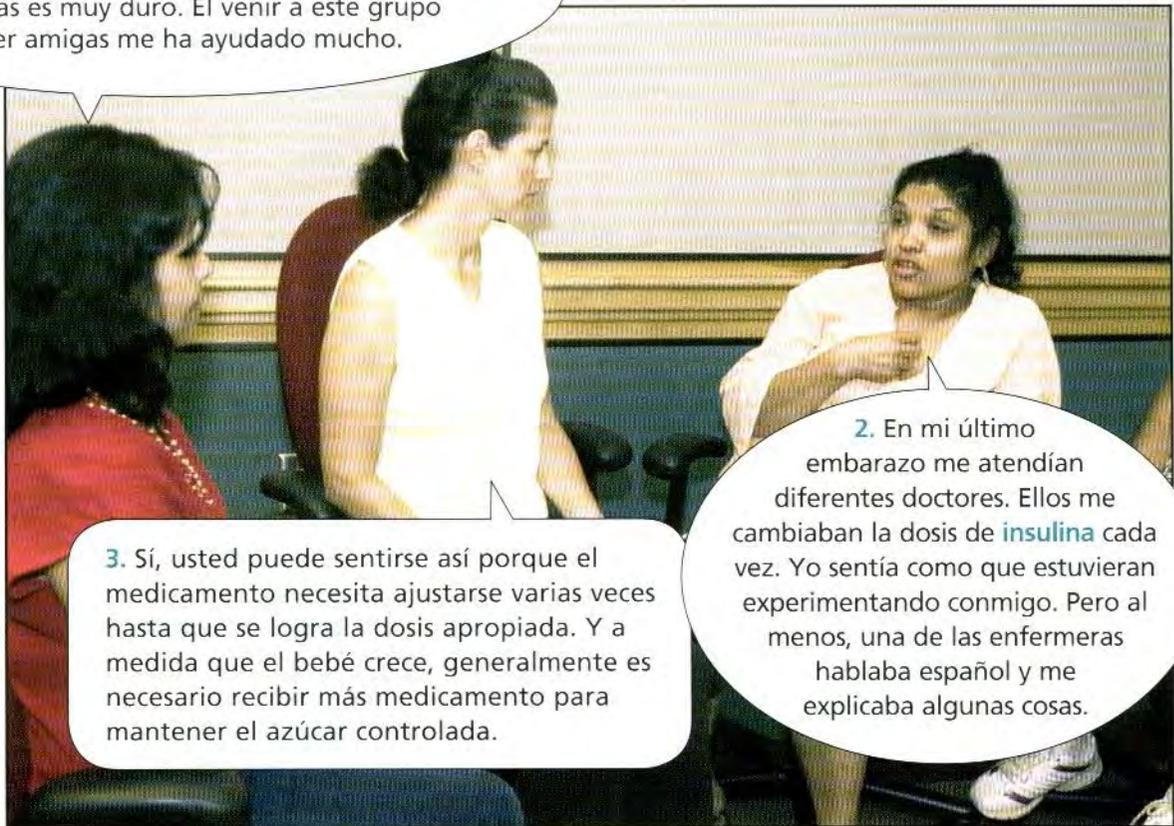
5. My husband went to some classes with me to learn about diabetes and nutrition. He helps me a lot.

7. My partner works 7 days a week and doesn't have time. So I talk with my sister and friends on the phone.

6. Mine was different. When I told him I had diabetes, he hugged me but said nothing. I felt sad and alone.



1. Pero lo más difícil ha sido el estrés. No saber el idioma, o no tener transporte, y no saber qué hacer cuando surgen problemas es muy duro. El venir a este grupo y tener amigas me ha ayudado mucho.



3. Sí, usted puede sentirse así porque el medicamento necesita ajustarse varias veces hasta que se logra la dosis apropiada. Y a medida que el bebé crece, generalmente es necesario recibir más medicamento para mantener el azúcar controlada.

2. En mi último embarazo me atendían diferentes doctores. Ellos me cambiaban la dosis de **insulina** cada vez. Yo sentía como que estuvieran experimentando conmigo. Pero al menos, una de las enfermeras hablaba español y me explicaba algunas cosas.

4. Con tanto estrés, ¿han tenido ayuda en sus casas?



5. Mi esposo fue a unas clases conmigo para aprender sobre la diabetes y la nutrición. Él me ayuda bastante.

7. Mi pareja trabaja 7 días a la semana y nunca tiene tiempo. Así es que yo hablo por teléfono con mi hermana y con amigas.

6. El mío es diferente. Cuando le dije que tenía diabetes, él me dio un abrazo pero no me dijo nada. Yo me sentía triste y sola.

Participants ask questions during the group.

1. How does **gestational diabetes** affect giving birth?



2. It will depend on the results of your tests. That is why it is so important to keep your prenatal appointments.

3. If your tests are not normal, you and your baby will be watched closely to decide when to deliver your baby and the safest way to deliver it.

4. Can I breastfeed my baby if I've had diabetes during my pregnancy?

5. Absolutely! Breastmilk is the best food for your baby. Breastfeeding will help you and your baby be healthier. It can also **protect** you both from getting **Type 2 diabetes** later in life.



6. But remember, we can still get pregnant when breastfeeding. I know! It happened to me. At the clinic, they can help you with birth control methods.

7. After my baby is born, how will I know if the diabetes is gone?



8. Your blood sugar may still be high after you have your baby. So ALL women with **gestational diabetes** must get tested for **Type 2 diabetes** about 6-8 weeks after delivery. Since you are more likely to get Type 2 diabetes, it is good to be tested every 1 - 2 years from then on.

Durante la plática, las participantes hacen preguntas.

1. ¿Cómo afecta al parto la **diabetes gestacional**?



2. Dependerá de los resultados de sus exámenes. Por eso es importante ir a todas las citas prenatales.

3. Si sus exámenes no son normales, su médico estará pendiente para decidir cuándo y cómo va a ser su parto, para protegerla a usted y a su bebé.

4. ¿Puedo darle pecho a mi bebé, a pesar de que tuve diabetes durante mi embarazo?

5. ¡Por supuesto! La leche materna siempre es el mejor alimento para su bebé. El dar pecho les ayudará a usted y a su bebé a ser más saludables. Además, puede **protegerlos** a los dos para que no tengan **diabetes Tipo 2** en el futuro.



6. Pero recuerden, que podemos salir embarazadas aún cuando estemos dando pecho. ¡A mí ya me pasó eso! En la clínica te pueden ayudar con asuntos de planificación familiar.

7. Después de que nazca mi bebé, ¿cómo sabré que ya no tengo diabetes?



8. Su azúcar todavía podría estar elevada después de haber tenido a su bebé. Toda mujer con **diabetes gestacional** se debe hacer la prueba de la **diabetes Tipo 2** de 6 a 8 semanas después del parto. Ya que usted tiene mayor probabilidad de tener diabetes Tipo 2, se aconseja hacerse la prueba una vez al año, o cada 2 años, por el resto de su vida.

After the group, Eva and Lucia return to Tere's house

1. So Lucia, how was the group? Did you learn anything?

2. Yes, I learned a lot. Now I feel more comfortable and confident because I know how to take care of myself. Thank you both for your help.

3. But remember, every woman and every pregnancy is different. At your next prenatal appointment, ask about other ways to control the diabetes.



4. Since **gestational diabetes** is temporary, it is a warning about what might be. We must teach our children how to exercise and eat well now so they will have a chance to enjoy the sweetness of a long and healthy life.

5. Next week, we have a cooking class for people with diabetes. Lucia, I think you and Jorge would have fun. And Jorge could learn more about diabetes since it runs in his family too.



Después de la plática, Eva y Lucía regresan a casa de la tía Tere.

1. Bueno, Lucía, ¿cómo estuvo la plática. ¿Aprendiste algo?

2. Sí, aprendí mucho. Ahora me siento más tranquila y más segura porque sé qué cosas hacer. ¡Les agradezco a las dos!

3. Pero no olvides, cada mujer y cada embarazo es diferente. En tu próxima cita prenatal pregunta sobre otras maneras de controlar la diabetes.



4. Ya que la **diabetes gestacional** es temporal, ésta es un aviso de lo que podría pasar más adelante. También les debemos enseñar a nuestros hijos a comer saludablemente y a hacer ejercicio para que ellos puedan tener una vida larga y saludable.

5. La próxima semana tendremos una clase de cocina para las personas con diabetes. Lucía, creo que a tí y a Jorge les gustaría ir. Jorge podría aprender mucho ya que hay varios diabéticos en su familia.



Managing Your Blood Sugar

What are SAFE (target) levels for my blood sugar?

Each person can have slightly different SAFE levels.



Test in the morning, before you eat or drink anything (a fasting test).

The SAFE range is: 70-100 mg/dl



My recommended level is: _____



Test one hour after eating.

The SAFE range is: 110-130 mg/dl



My recommended level is: _____

All through the day, your blood sugar changes.

Here are things you can do to keep your blood sugar at a SAFE level

Eat a healthy diet

- Create a plan with your doctor or nurse and follow it!

Get regular, moderate physical activity

- 20-30 minutes each day.
- Try walking with friends, dancing, playing with your children.

Maintain a healthy weight

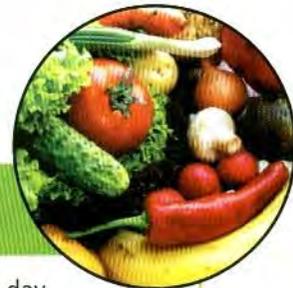
- Talk to your doctor or nurse about how much weight gain is right for you.
- Don't skip meals to control your weight!

If you take diabetes medicine, follow the directions carefully

- Ask your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

TIPS FOR A HEALTHY DIET

- Eat smaller portions throughout the day. Try eating 3 small meals and 3 snacks a day.
- Eat fresh, unprocessed foods, such as whole grain breads, beans, vegetables and whole fruit.
- Ask your doctor or nurse about the best amount of carbohydrates for you (such as rice, tortillas, potatoes).
- Grill, bake, broil or steam foods, instead of frying.
- Drink lots of water, lowfat milk, and natural juices.
- Don't eat foods or drinks high in sugar. For example: soda, "fruit drinks," like Jumex®, Kool-Aid®, and artificial lemonade.
- Limit processed foods like fast foods, pan dulce, and sugared breakfast cereals.



Controlando su nivel de azúcar

¿Cuáles son niveles **NORMALES** de azúcar en la sangre?

Para cada persona el nivel **NORMAL** es un poco diferente.



Mida su azúcar tan pronto se levante en la mañana, antes de comer o beber algo (prueba en ayunas).



El nivel **NORMAL** es entre: 70 a 100 mg/dl



Mi nivel recomendado es de: _____



Mida su azúcar una hora después de comer.



El nivel **NORMAL** es entre: 110 a 130 mg/dl



Mi nivel recomendado es de: _____

Sus niveles de azúcar cambian durante el día.

Cosas que puede hacer para mantener su azúcar a un nivel apropiado:

Mantenga una dieta sana y equilibrada

- Haga un plan de comida con su enfermera o nutricionista y ¡cúmplalo!

Haga ejercicio con regularidad

- De 20 a 30 minutos todos los días.
- Trate de caminar con amigas, bailar, jugar con los niños.

Mantenga un peso saludable

- Platique con su médico o enfermera para saber cuál es el peso apropiado para usted.
- No se salte una comida para rebajar de peso.

Si necesita medicamentos, siga las instrucciones cuidadosamente

- Haga preguntas a su médico o enfermera si tiene cualquier duda o preocupación.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SANA

- Coma cantidades pequeñas durante el día. Tres comidas y tres bocadillos son suficiente para muchas mujeres.
- Coma alimentos frescos, no procesados, tales como pan integral, frijoles, verduras y frutas.
- Pregúntele a su médico o enfermera qué cantidad de carbohidratos debe comer usted (por ejemplo: arroz, tortillas, papas).
- Cocine a la parrilla, al horno, asado, o al vapor en vez de freír la comida.
- Tome mucha agua, leche descremada y jugos naturales.
- No coma alimentos o tome bebidas que contengan mucha azúcar. Por ejemplo: las sodas y los refrescos de frutas, como Jumex®, Kool-Aid® y la limonada artificial.
- Evite los alimentos procesados, tales como la comida de restaurantes rápidos, el pan dulce y los cereales con azúcar.





What if my blood sugar is **TOO HIGH?** (more than 140 mg/dl)

Blood sugar gets high gradually. If your blood sugar is too high, you can pass out or go into a coma.

Things that can make your blood sugar too high: Eating foods high in sugar, eating too much food, or illness, stress, or not enough insulin.

How do you feel if your blood sugar is **TOO HIGH?**

- Very thirsty or dry mouth
 - Need to pee (urinate) more often
 - Very tired
 - Nausea, vomiting
 - Dizzy, lightheadedness
 - Dry skin
 - Hungry
 - Depressed
 - Blurred vision
 - No interest in sex
- OR... you might not notice a problem!

What to do if your blood sugar is **TOO HIGH (HYPERGLYCEMIA):**

- Take your insulin as directed.
- Remember to take your insulin supplies and glucose monitor with you when you are away from home.
- If your blood sugar is over **200 mg/dl** for several tests or for 2 days, call your clinic.



What if my blood sugar is **TOO LOW?** (less than 60 mg/dl)

Blood sugar can get low **FAST!** This can be very dangerous.

Be prepared! If it's too low, you must eat or drink something with sugar.

How do you feel if your blood sugar is **TOO LOW?**

- Very hungry
 - Very tired
 - Shaky
 - Sweating
 - Nervous
 - Confused
 - Like you are going to pass out or faint
 - Blurred vision
- OR... you might not notice a problem!

What to do if your blood sugar is **TOO LOW (HYPOGLYCEMIA):**

- Test your blood sugar if you start to feel dizzy, faint, or tired.
- Keep some form of sugar, like a small juice box or candy, in your purse, car, or pocket.
 1. Take if your blood sugar is too low.
 2. **Wait** for about **15** minutes.
 3. If you do not feel better, then take more sugar.
- Physical activity lowers blood sugar. If your sugar is low, eat something before exercising.



¿Qué pasa si mi azúcar está MUY ALTA? (más de 140 mg/dl)

Los niveles de azúcar se elevan gradualmente. Si su azúcar está muy alta, puede desmayarse o entrar en estado de coma.

Cosas que pueden causar que su azúcar esté muy alta: Comer alimentos que contengan mucha azúcar, comer demasiado en una comida, las enfermedades, el estrés, o el no recibir suficiente insulina.

¿Qué se siente cuando el azúcar está MUY ALTA?

- Mucha sed o la boca seca
 - Deseos de orinar con frecuencia
 - Muy cansada
 - Con náusea y vómito
 - Mareada o débil
 - La piel seca
 - Mucha hambre
 - Deprimida
 - La visión borrosa
 - Sin deseo sexual
- O... ¡usted puede NO darse cuenta del problema!

Qué hacer si el azúcar está MUY ALTA (HIPERGLUCEMIA):

- Póngase su insulina, según se lo han indicado.
- Recuerde de llevar con usted la cantidad de insulina necesaria y su medidor de glucosa cuando viaje.
- Llame a la clínica si su nivel de azúcar es mayor de 200 mg/dl en varias pruebas o durante 2 días.



¿Qué pasa si mi azúcar está MUY BAJA? (menos de 60 mg/dl)

¡El azúcar puede bajar RÁPIDAMENTE! Esto puede ser muy peligroso.

¡Esté preparada! Si su azúcar está muy baja, coma o tome algo con azúcar.

¿Qué se siente cuando el azúcar está MUY BAJA?

- Mucha hambre
 - Muy cansada
 - Temblorosa
 - Sudorosa
 - Nerviosa
 - Confundida
 - Como si fuera a desmayarse
 - La visión borrosa
- O... ¡usted puede NO darse cuenta del problema!

Qué hacer si el azúcar está MUY BAJA (HIPOGLUCEMIA):

- Mida su azúcar si se comienza a sentir mareada, cansada o muy débil.
- Mantenga algún tipo de azúcar a la mano, tal como un jugo pequeño o caramelos (dulces), en su cartera o en el auto.
 1. Tómelos si su azúcar está muy baja.
 2. **Espere** aproximadamente **15** minutos.
 3. Si no mejora, tome más azúcar.
- El hacer ejercicio baja el azúcar.
Si su azúcar está baja, coma algo antes de hacer ejercicio.

Type 1 Diabetes

The body does not make insulin. Type 1 usually begins when you are a child. This is called juvenile diabetes. However, Type 1 can also start when you are an adult. If you have Type 1 diabetes, you must take insulin.

Type 2 Diabetes

Is when your blood sugar is too high. The insulin does not work right or the body does not make enough insulin. You can prevent or delay getting Type 2 diabetes. Type 1 and 2 diabetes can be controlled, but not cured.

Gestational diabetes

Is when you have high blood sugar during pregnancy. It occurs naturally in some pregnancies. No one is to blame. It is temporary and goes away after the baby is born.

WARNING: If high blood sugar is not controlled during pregnancy, it can cause health problems for you and your baby during and after birth.

WHAT TO DO: To control your blood sugar, eat a healthy diet, do regular physical activity, and if needed, take diabetes medicine.

Glucose

The medical word for blood sugar.

Insulin

A hormone that helps move sugar from your blood into the cells. This hormone lowers your blood sugar, gives you energy, and keeps you healthy.

Diabetes tipo 1

Es cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. Este tipo de diabetes generalmente comienza en la niñez. A este tipo se llama diabetes juvenil. Sin embargo, la diabetes Tipo 1 también puede iniciarse en un adulto. Usted debe de recibir insulina si tiene diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2

Es cuando los niveles de azúcar en sangre son muy altos. La insulina no trabaja bien o el cuerpo no produce suficiente insulina. Usted puede prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. La diabetes tipo 1 y tipo 2 se puede controlar, pero nunca se cura.

Diabetes gestacional

Es tener el azúcar alta durante el embarazo. Ocurre espontáneamente en algunos embarazos. No es culpa de nadie. Es transitoria y desaparece cuando nace el bebé.

CUIDADO: Si los altos niveles de azúcar no se controlan durante el embarazo, éstos pueden causar problemas de salud para usted y para su bebé, tanto durante, como después del embarazo.

¿QUÉ HACER? Para controlar su azúcar, coma saludablemente, haga ejercicio físico rutinariamente y, si necesita, tome medicamentos para la diabetes.

Glucosa

El término médico que se refiere al azúcar en la sangre.

Insulina

La hormona que ayuda a movilizar el azúcar de la sangre hacia las células. Esta hormona disminuye su cantidad de azúcar en sangre, le da energía y mantiene su salud.



Diabetes (Education)
Diabetes (Educación)

Para obtener más información gratuita y fácil de entender acerca de la diabetes (en Inglés y en Español) visite los siguientes sitios web:

For other free, easy to read diabetes information (in English and Spanish):

www.healthyroadsmedia.org

www.learningaboutdiabetes.org

¿Qué hacer?

(What to do?)

LLAME POR TELÉFONO A SU CLÍNICA ... Si durante su embarazo pasa algo que no es normal o usted no se siente bien.

CALL YOUR CLINIC ... If anything about your pregnancy does not seem normal or feel right.

Nombre de la clínica (Clinic Name)

Número de teléfono (Tel. Number)

Pregunte por (Ask for)

LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE ...

Si la mujer embarazada, usa insulina y ella:

CALL 911 IMMEDIATELY ... if a pregnant woman is taking insulin and she:



Tiene un nivel de azúcar menor de 60 y cualquiera de los siguientes problemas:

Has a blood sugar of 60 or less and any of the problems below:

- **Se pone temblorosa, sudorosa, confundida o se desmaya**
Gets shaky, sweaty, confused or passes out
- **Si continúa sintiéndose mal después de tomar o comer algo con azúcar**
Continues to feel bad after drinking or eating something with sugar
- **Tiene una convulsión**
Has a seizure

Cuando hable al 911, dícales su dirección.
Tell 911 where you are. Know your street address.

Mi dirección es (My street address)

Ciudad (town)

Código Postal (zip code)



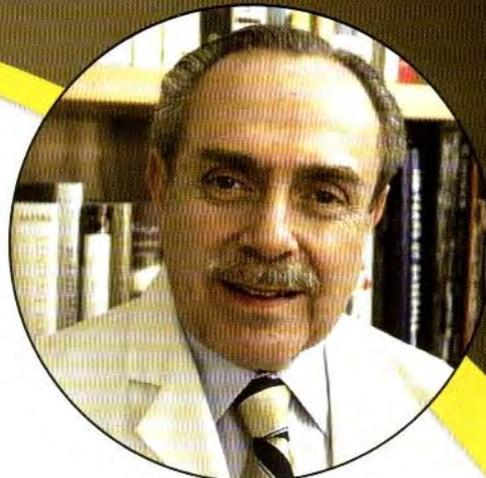
Aprenda 3 palabras para cuando llame al 911:

Help (Ayuda)
Pregnant (Embarazada)
Diabetic (Diabética)

Building a Free Publication Network For You!

Did you like this photonovel designed for Latinas with gestational diabetes?

We want to provide this photonovel **FREE!**
To make this possible, here's how we can work together...



We are not asking for money!

We are asking for your help getting this photonovel out to the Latinos you serve.

How will it work?

When we launch this free publication, you will be able to order these photonovels over the Internet. Pay only for shipping and handling.
Sponsorships and advertising will pay for printing.

Special OFFER – Limited time only!

Join our **FREE** publication network. **SIGN UP NOW** on our website for the opportunity to order a year's supply of the photonovel while supplies last.

To register, go to www.augercommunications.com.

Remember to enter the

Pre-Launch Special Offer Code: LGDP8.

What kind of sponsors and advertising will be included?

- Practical goods and services for pregnant women and their families and for people with diabetes
- Advertising *not* included: Products that pregnant women and those with diabetes should avoid

For additional information,
email info@augercommunications.com
or call 919-361-1857.

NAME:

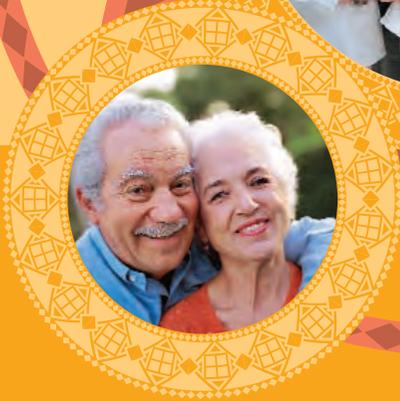
NAME:

 Lumetra
Brighter insights. Better healthcare.
i Viva@Vida!
tome control de su diabetes
 La Clínica



Live Your Life!
Control Your Diabetes

¡Viva la Vida!
Controle Su Diabetes



 Lumetra
Brighter insights. Better healthcare.

i Viva@Vida!
tome control de su diabetes

 La Clínica

NOMBRE:

Live Your Life! Control Your Diabetes

A partnership between

La Clinica de la Raza Preventive Medicine
Oakland, California

and

Lumetra
California's Medicare Quality Improvement Organization
San Francisco, California

Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE, primary author.

Original funds provided by the Education and Research Foundation of the American Association of Diabetes Educators in 1999. Content update by La Clinica and Lumetra (2003, 2006). Additional graphics by Lumetra. Reproduction by Lumetra and Robert Wood Johnson Foundation (Diabetes Initiative).

Lumetra extends our deep appreciation to La Clinica de la Raza for assisting us in sharing this valuable information.

Lumetra, California's Medicare Quality Improvement Organization, initiated the Viva la Vida project to improve diabetes care for Medicare beneficiaries in the Latino community. Viva la Vida means "Live your life!" – a call to action for older Latinos and their families to take charge of their diabetes, and live their lives to the fullest. For more information, contact Ana Perez, APRN, BC-ADM, CDE, at (415) 677-2142 or aperez@caqio.sdps.org, or visit www.lumetra.com/diabetesandlatinos

This document was made possible by Lumetra's contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services, contract number 500-02-CA02. The contents presented do not necessarily reflect CMS policy. 8SOW-CA-1D2-06-08

Contents

Emergency Numbers1



Routine Self-Care.....page 2

Check Your Blood Sugar	3
Exercise	4
Follow a Meal Plan	6
Take Care of Your Heart	9
Take Your Medicine	11
Take Care of Your Feet	12
Take Care of Your Teeth	14
Manage Stress	15
Create an Action Plan to Stay Healthy	16



Tests You Needpage 18

A1C	19
Blood Cholesterol	20
Blood Pressure	21
Microalbumin	22
Dilated Eye Exam	23
Foot Exam	24
Dental Exam	25



Emergency Care.....page 26

Low Blood Sugar	27
Sick Days	30
When Should I Call the Doctor?	32

Diabetes Resource Card

Questions to Ask My Doctor	33
My Results	34

¡Viva La Vida! Controle Su Diabetes

Un proyecto de

La Clínica de la Raza
Medicina Preventiva
Oakland, California

En colaboración con

Lumetra
La organización encargada de mejorar la calidad
de los servicios para beneficiarios de Medicare en California
San Francisco, California

Autora principal: Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE.

La primera versión de este manual fue realizada gracias al apoyo financiero de la American Association of Diabetes Educators Education and Research Foundation en el año, 1999.

Actualizado y reproducido en el 2006 por Lumetra.

Lumetra está muy agradecido con La Clínica de la Raza por su ayuda en la difusión de esta valiosa información.

Lumetra, la organización encargada de mejorar la calidad de los servicios para beneficiarios de Medicare en California, tiene un programa llamado Viva la Vida para mejorar los servicios para Latinos con diabetes que reciben beneficios de Medicare. El programa se llama Viva la Vida porque queremos ayudar a las personas mayores a tomar control de su diabetes y así poder vivir saludablemente. Para más información, llame a la enfermera Ana Pérez, APRN, BC-ADM, CDE, al 415-677-2142 o envíele un mensaje electrónico al aperez@caqio.sdps.org. También puede visitar Viva la Vida en internet: www.lumetra.com/diabetesandlatinos

Lumetra produjo este documento financiado con un contrato de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, contrato número 500-02-CA02. El contenido del documento no refleja necesariamente la política de CMS.8SOW-CA-1D2-65-82

Índice

Teléfonos de emergencia1



Cuidado de cada día.....página 2

Revise el nivel de azúcar en la sangre	3
Haga ejercicio	4
Siga un plan de alimentación	6
Cuide su corazón	9
Tome su medicina	11
Cuide sus pies	12
Cuide sus dientes	14
Maneje su estrés	15
Haga un plan de acción para mantenerse sano	16



Conozca sus exámenespágina 18

A1C	19
Colesterol	20
Presión de la sangre	21
Proteína en la orina	22
Examen especial de los ojos	23
Examen especial de los pies	24
Examen de los dientes	25



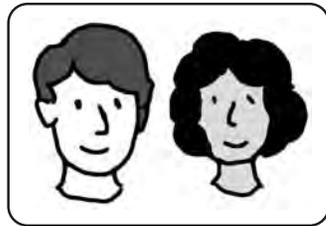
En caso de emergenciapágina 26

Un nivel bajo de azúcar	27
Días de enfermedad	30
Cuándo se debe llamar al doctor	32

Tarjeta de diabetes

Preguntas a mi doctor	33
Mis resultados	34

The major responsibility for your care rests with you.



You can improve your quality of life.

You can avoid problems in the future.

You can take control of your diabetes before it takes control of you.

Emergency Numbers

Doctor's name: _____

Doctor's phone number: _____

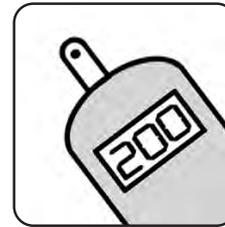
Emergency phone number: _____

Diabetes educator's name: _____

Diabetes educator's phone number: _____

Routine Self-Care

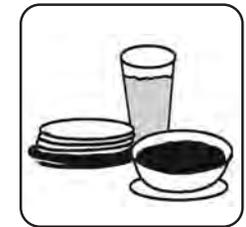
There are 9 things that you can do each day to take care of your diabetes.



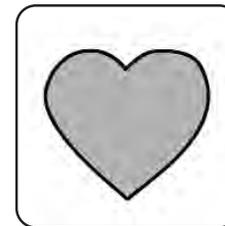
Check Your Blood Sugar



Exercise



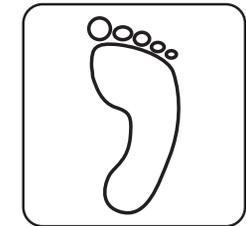
Follow a Meal Plan



Take Care of Your Heart



Take Your Medicine



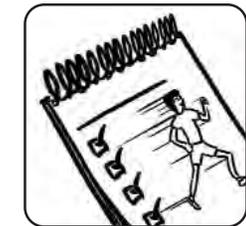
Take Care of Your Feet



Take Care of Your Teeth



Manage Stress

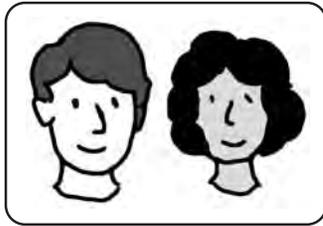


Create an Action Plan to Stay Healthy





Usted está encargado del cuidado de su salud.



Usted sí puede mejorar la calidad de su vida.

Usted sí puede evitar problemas de salud en el futuro.

Usted sí puede controlar la diabetes antes de que la enfermedad le controle a usted.

Teléfonos de emergencia

Nombre de su doctor: _____

Número de teléfono de su doctor: _____

No. de teléfono de la clínica: _____

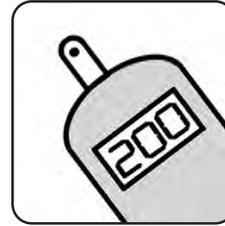
No. de teléfono de emergencia: _____

Nombre del educador de diabetes: _____

No. de teléfono del educador: _____

Cuidado de cada día

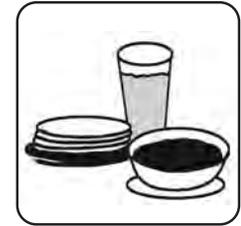
Hay 9 cosas que usted puede hacer cada día para cuidar su diabetes.



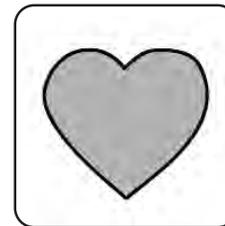
Revise el nivel de azúcar en su sangre



Haga ejercicio



Siga un plan de alimentación



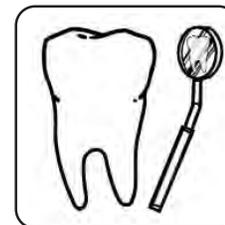
Cuide su corazón



Tome la medicina



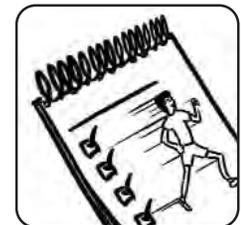
Cuide sus pies



Cuide sus dientes



Maneje su estrés



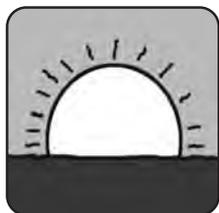
Haga un plan de acción para mantenerse sano



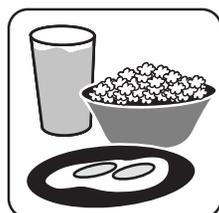
Check Your Blood Sugar

When should I measure my blood sugar?

What should it be?



Before breakfast (90-130)
so you can start the day knowing your blood sugar level.



Before meals (90-130)
to know which foods to eat and how much.



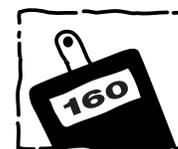
2 hours after meals (<180)
to learn how your food choices affect your blood sugar level.

Exercise



Why should I exercise?

It lowers your blood sugar level.



Before Exercise



After Exercise

You feel better.

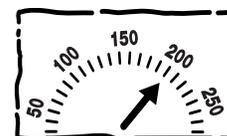


Before Exercise

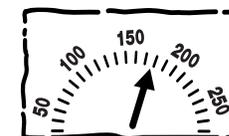


After Exercise

It helps you to lose weight.



Before Exercise



After Exercise





Revise el nivel de azúcar en su sangre

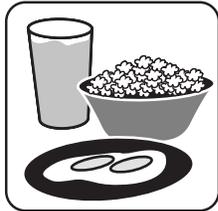
¿Cuándo necesito revisar mi azúcar en la sangre?

¿Cuáles deben ser mis niveles de azúcar en la sangre?



Antes de desayunar (entre 90-130)

para comenzar el día sabiendo como está el nivel de su azúcar.



Antes de comer (entre 90-130)

para saber cuáles alimentos debe comer y en qué cantidad.



2 horas después de comer (menos de 180)

para saber cuáles alimentos le suben el azúcar.

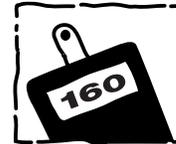


Haga ejercicio

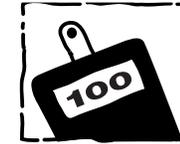


¿Por qué debo hacer ejercicio?

Para bajar el nivel de azúcar.



Antes del ejercicio



Después del ejercicio

Para sentirse mejor.

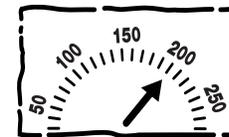


Antes del ejercicio



Después del ejercicio

Para bajar de peso.



Antes del ejercicio



Después del ejercicio



How often should I exercise?

At least 30 minutes 5 days a week.
Do more if you can.

What type of exercise is best?

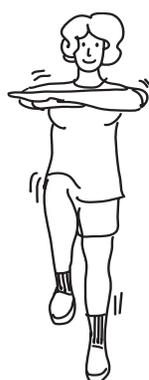
Whatever you can enjoy without pain.
Ask your doctor before starting an exercise program.



Walking



Dancing



Aerobics



Exercise While Sitting



Stationary Bike

Follow a Meal Plan

Some foods contain carbohydrates. Those that are high in carbohydrates increase blood sugar levels. One serving is equal to 15 grams of carbohydrate. Some recommendations follow:

- Eat 2 to 4 servings of carbohydrate-rich foods every 4-5 hours.
- If your blood sugar is too high, eat fewer servings of these foods.
- Eat at least 3 meals a day.

Foods high in carbohydrates and serving sizes:

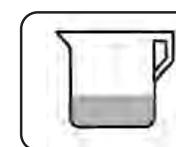
Grains & Beans



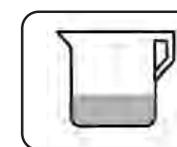
Beans
1/2 Cup



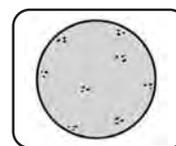
Lentils
1/2 Cup



Rice
1/3 Cup



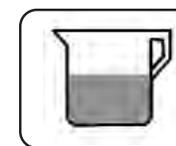
Pasta
1/3 Cup



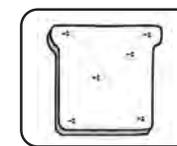
Tortilla
1



Hot Cereal
1/2 Cup



Cold Cereal
Read food label



Bread
1 regular slice



¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.
Haga más si puede.

¿Cuál es el mejor ejercicio?

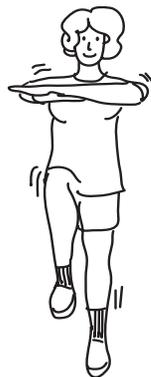
El que le guste y pueda hacer sin dolor.
Hable con su doctor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.



Caminar



Bailar



Aeróbicos



Ejercicio mientras
está sentado



Bicicleta



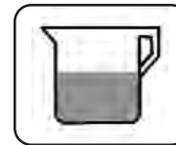
Siga un plan de alimentación

Algunos alimentos contienen carbohidratos. Aquellos con muchos carbohidratos hacen que suba el nivel de azúcar en la sangre. Cada porción contiene 15 gramos de carbohidratos. Siga las siguientes recomendaciones:

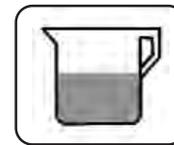
- Coma 2 a 4 porciones de carbohidratos en cada comida cada 4-5 horas.
- Si su nivel de azúcar está alto, coma menos porciones de estos alimentos.
- Coma al menos 3 comidas todos los días.

Alimentos altos en carbohidratos y lo que mide una porción:

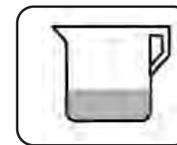
Granos y frijoles



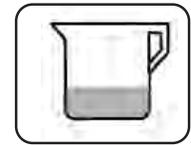
Frijoles
1/2 taza



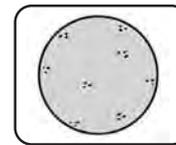
Lentejas
1/2 taza



Arroz
1/3 taza



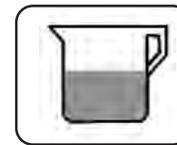
Pastas
1/3 taza



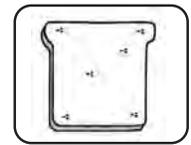
Tortilla
1



Cereal cocido
1/2 taza



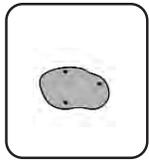
Cereal seco
Lea el envase



Pan 1 rebanada
normal



Starchy Vegetables



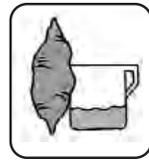
Potato
1 small



Corn
1/2 cup



Green Peas
1/2 cup



Sweet Potato
1/3 cup

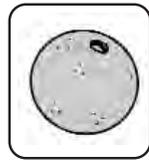
Fruits and Fruit Juices



Banana
1 small



Apple
1 small



Orange
1 small



Mango
1/2 small



Papaya
1 cup



Cantaloupe
1/3 small



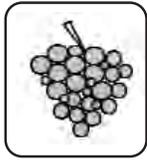
Watermelon
1 cup



Fruit Cocktail
1/2 cup



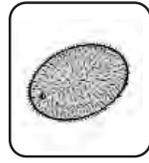
Strawberries
4 big or
6-7 small



Grapes
15



Fruit Juice
4 ounces



Kiwi
1

Note: 4 ounces is equal to 1/2 cup.

Milk and Yogurt



Milk
8 ounces

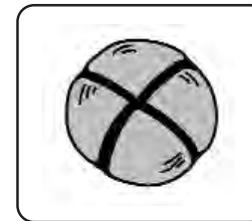


Yogurt
flavored
(read food label)

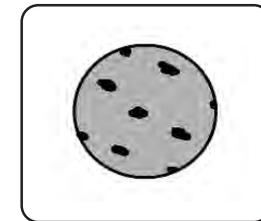


Yogurt
unflavored
6 ounces

Sweets and Desserts



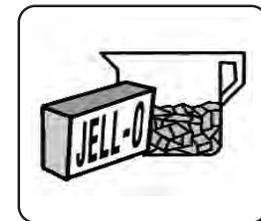
Mexican Sweet Bread
1/4 piece



Cookie (read food label
for total carbohydrates)



Ice Cream
1/2 cup

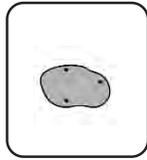


Gelatin
1/2 cup





Verduras con almidón



Papa
1 pequeña



Elote/ Maiz
1/2 taza



Chícharos/
Guisantes
1/2 taza



Camote/
Papa dulce
1/3 taza

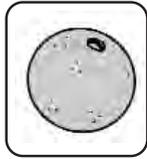
Frutas y jugos de frutas



Plátano
1 pequeño



Manzana
1 pequeña



Naranja
1 pequeña



Mango
1/2 pequeño



Papaya
1 taza



Melón
1/3 pequeño



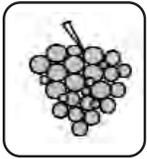
Sandía
1 taza



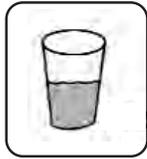
Cóctel de frutas
1/2 taza



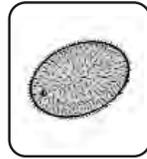
Fresas
4 grandes ó
6-7 pequeñas



Uvas
15



Jugos de
fruta
4 onzas



Kiwi
1

Nota: 4 onzas equivale a 1/2 taza.



Leche y yogur



Leche
8 onzas

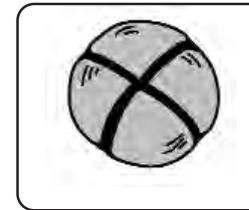


Yogur de sabores
(lea el envase)

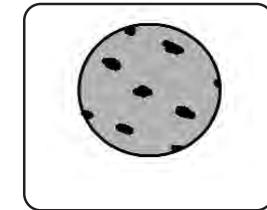


Yogur
natural sin
fruta
6 onzas

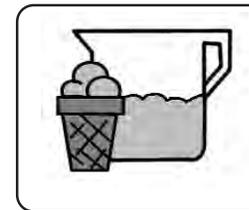
Dulces y Postres



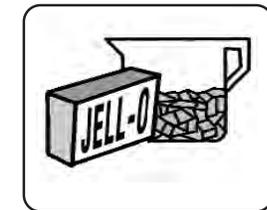
Pan dulce
1/4 de un pan



Galleta (lea el paquete
para saber el total de
carbohidratos)



Helado
1/2 taza



Gelatina
1/2 taza



Take Care of Your Heart: Cholesterol

Causes of High Cholesterol



Lack of physical activity

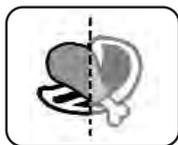


Being overweight



Eating fatty foods

What can you do to reduce your cholesterol?



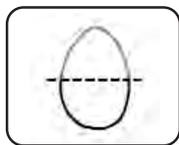
Eat less meats, butter, and cheese



Eat low fat foods or low fat substitutes



Eat oatmeal and beans more often



Eat fewer eggs



Bake or broil instead of frying



Take Care of Your Heart: Blood Pressure

Causes of High Blood Pressure



Smoking



Overweight



Lack of physical activity



Alcohol



Too much salt

What can you change in your diet to lower your blood pressure?



Use less salt



Eat less processed and canned foods



Eat more vegetables and fresh food

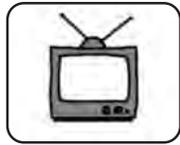


Consume low fat dairy products

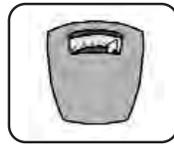


Cuide su corazón: Colesterol

Causas del colesterol alto



Falta de actividad física

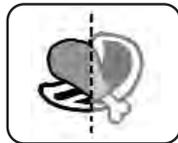


Exceso de peso



Dieta rica en grasa

¿Lo que usted puede hacer para bajar el colesterol?



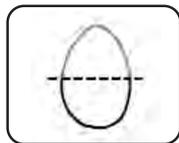
Comer menos carne, mantequilla y queso



Comer alimentos bajos en grasa



Comer avena y frijoles más frecuentemente



Comer menos huevos



Cocinar los alimentos en el horno en vez de freírlos



Cuide su corazón: Presión de la sangre

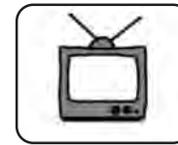
Causas de la presión alta



Fumar



Exceso de peso



Falta de actividad física



Tomar alcohol



Exceso de sal

¿Qué puede hacer para bajar la presión de la sangre?



Usar menos sal



Comer menos alimentos procesados y enlatados



Comer más verduras y alimentos frescos



Consumir productos lácteos bajos en grasa



Take Your Medicine



Many people with diabetes take pills to control their blood sugar. Others inject insulin. The following guide tells you when to take your medicine.



Glipizide

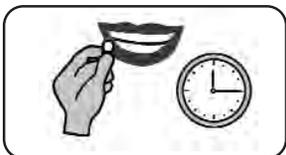
Take 30 minutes before meals.



Glyburide

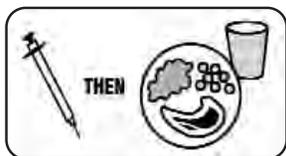
Metformin (Glucophage)

Take with meals.



Actos, Avandia

Take at the same time every day.



Insulin

You need to know the kind of insulin and how it works in your body (fast- or slow-acting, or mix). Ask your doctor or diabetes educator how it works and when to take it.



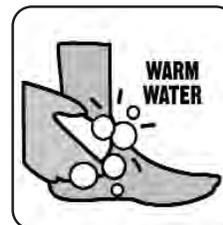
Take Care of Your Feet



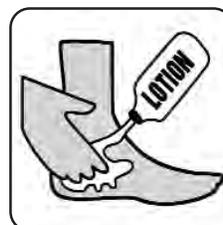
Here are some things you can do to take good care of your feet.



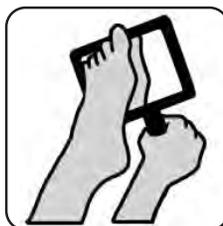
Take your shoes and socks off at each doctor visit. Ask the doctor to check your feet.



Wash your feet with warm water every day. Dry them well, especially between the toes.



Use a moisturizing lotion but not between the toes.



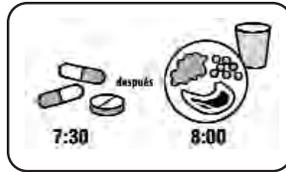
Check your feet daily for cuts, bruises, blisters, redness and swelling.



Tome la medicina



Muchas personas con diabetes toman pastillas para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Otras se inyectan insulina. Aquí tiene una guía para saber cuándo tomar la medicina.



Glipizide

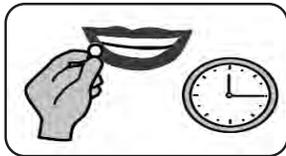
Tómela antes de la comida.



Glyburide

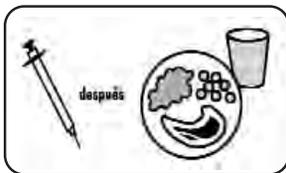
Metformin (Glucophage)

Tómela con la comida.



Actos, Avandia

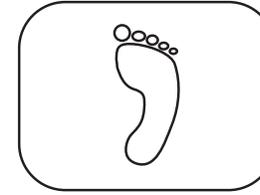
Tómela a la misma hora todos los días. No tiene que tomarse con una comida.



Insulina

Necesita saber qué clase de insulina y cómo funciona en el cuerpo (si es de acción rápida, lenta, o una mezcla). Pregunte a su doctor o educador de salud cuándo debe usarla.

Cuide sus pies



Algunas sugerencias para que usted pueda cuidarse bien los pies.



Cada vez que tenga cita con el doctor, quítese los zapatos y calcetines y pídale que le revise los pies.



Lave sus pies con agua tibia todos los días. Séquelos muy bien, especialmente entre los dedos.



Use crema para la piel. Pero no se la ponga entre los dedos del pie.



Diariamente busque cortadas, moretones y ampollas en los pies. También revise si están hinchados o rojos.





Take Care of Your Feet

(continued)



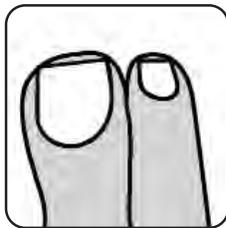
Never walk barefoot.



Wear shoes that fit well.



Check inside your shoes before putting them on. There may be something that can cut you.

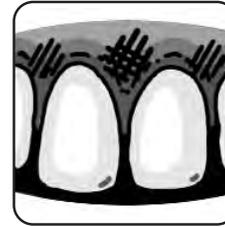


Cut your nails straight across as shown.

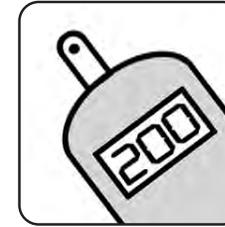


Take Care of Your Teeth

Why is it important?



You can get gum infections. This can cause pain and lead to tooth loss.



Infections can increase your blood sugar.

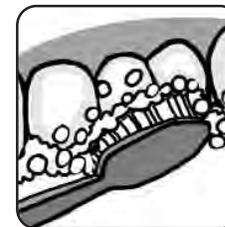


High blood sugar increases bacteria in the mouth. This leads to dental decay.

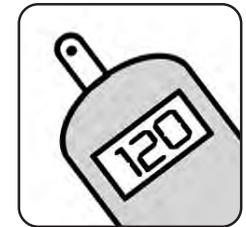
What should I do?



Use dental floss every day.



Brush 2 minutes or more, at least 2 times per day.



Keep blood sugar under good control.



Cuide sus pies

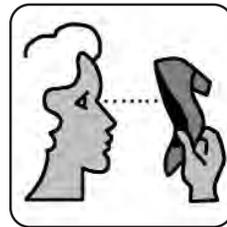
(continuación)



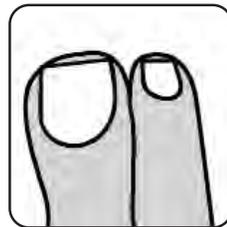
Nunca camine descalzo.



Use siempre zapatos cómodos que no le queden apretados.



Revise sus zapatos por dentro antes de ponérselos. Pueden tener algo que le lastime.

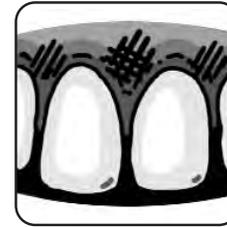


Córtese las uñas en línea recta, según este dibujo.

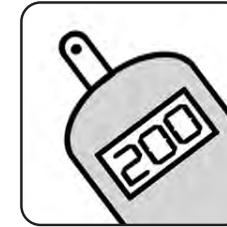
Cuide sus dientes



¿Por qué es importante?



Puede adquirir infecciones de las encías. Esto puede causar dolor y conducir a la pérdida de sus dientes.



Las infecciones pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre.

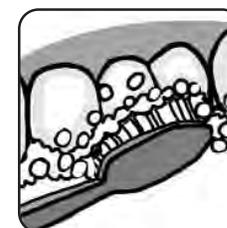


Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan las bacterias en la boca. Eso lleva a caries dentales.

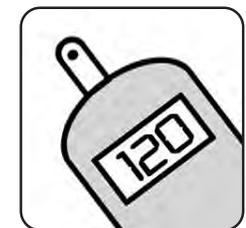
¿Qué debo hacer?



Use hilo dental todos los días.



Lávese los dientes por 2 minutos o más, al menos 2 veces al día.



Mantenga el nivel de azúcar en la sangre bien controlado.



Manage Stress

Diabetes can increase stress.
Stress can increase your blood sugar.

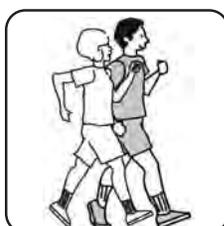
What can I do?



Try to see things positively.



Talk to a friend or family.



Exercise.

Depression

How do I know if I am depressed?

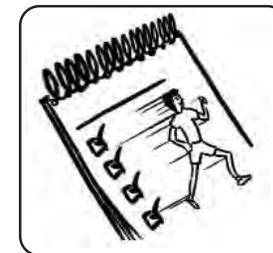
- During the past month, have you often been bothered by feeling down, depressed, or hopeless?
- During the past month, have you often been bothered by having little interest in doing things?



If you answered "yes" to either question, talk to your doctor.

Create an Action Plan to Stay Healthy

An action plan gives you detailed steps to help manage your diabetes and help you stay healthy.



Your action plan should include:

- The specific action you are going to take.
- How often or how much time you will spend doing the specific action.
- When you will do the specific action.

Your action plan should be:

- **Desirable** (Something you want to do to improve your diabetes)
- **Realistic** (Something you can do)
- **Specific** (Something very concrete)





Maneje su estrés

La diabetes puede aumentar el estrés. El estrés puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué puedo hacer?



Trate de ver las cosas de una manera positiva.



Hable con un amigo(a) o la familia.



Haga ejercicio.

Depresión

¿Cómo se si estoy deprimido(a)?

¿Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia desánimo, depresión, o desesperación?

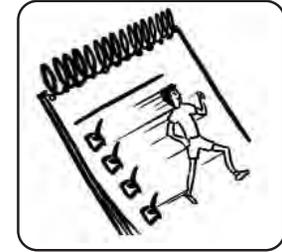
¿Durante los últimos 6 meses, ha experimentado con frecuencia poco interés o placer en actividades que solía disfrutar?



Si contestó "sí" a alguna de las preguntas anteriores, hable con su doctor.

Haga un plan de acción para mantenerse sano

Un plan de acción contiene pasos concretos que usted podrá seguir para controlar su diabetes y ayudarle a mantenerse sano.



Su plan de acción debe incluir:

- ¿Qué es lo que va a hacer exactamente?
- ¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo va a hacer?
- ¿Cuándo lo hará?

Su plan de acción debe ser:

- **Deseable** (Algo que usted quiere hacer para mejorar su diabetes)
- **Realista** (Algo que usted realmente pueda hacer)
- **Específico** (Algo concreto)





Create an Action Plan to Stay Healthy

(continued)

To develop your plan, ask yourself these questions:

What exactly am I going to do?

- I will walk.
- I will eat less.

How often or how much will I do?

- I will walk 20 minutes.
- I will eat no more than 2 tortillas.

When am I going to do it?

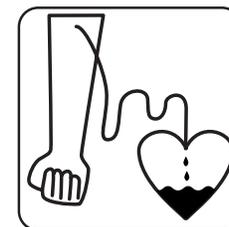
- I will walk 20 minutes in the morning after breakfast.
- I will eat no more than 2 tortillas every meal.

**Remember to ask yourself:
What • How • When**

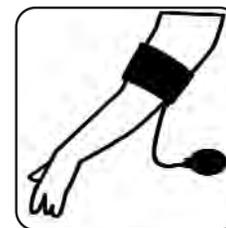
Tests You Need



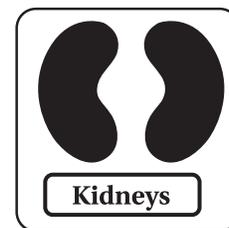
A1C



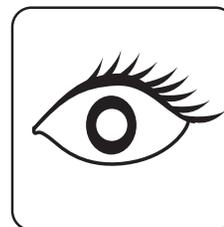
Blood cholesterol



Blood Pressure



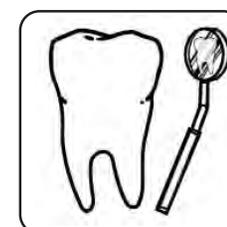
Microalbumin



Dilated
Eye Exam



Foot Exam
(monofilament)



Dental
Exam

Use the handy tear-off card in the middle of the brochure to keep track of your tests.





Haga un plan de acción para mantenerse sano

(continuación)

Para hacer el plan, pregúntese:

¿Qué exactamente es lo que voy a hacer?

- Voy a caminar.
- Voy a comer menos.

¿Qué tan seguido o por cuánto tiempo lo voy a hacer?

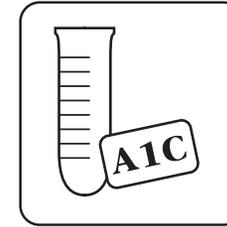
- Voy a caminar 20 minutos.
- Voy a comer no más de 2 tortillas.

¿Cuándo lo voy a hacer?

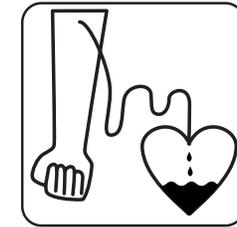
- Caminaré 20 minutos en la mañana después de desayunar.
- Comeré un máximo de 2 tortillas en cada comida.

**Su plan de acción debe responder lo siguiente:
Qué • Cómo • Cuándo**

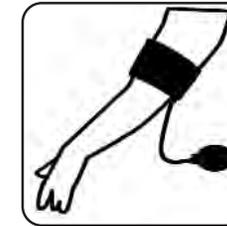
Conozca sus exámenes



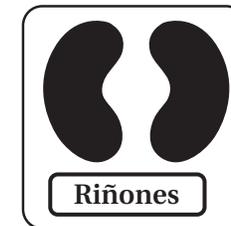
A1C



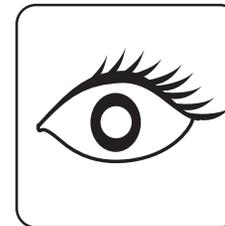
Colesterol



Presión de la sangre



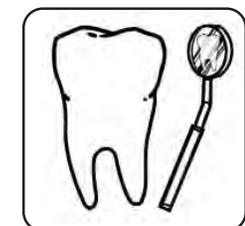
Proteína en la orina



Examen especial de los ojos



Examen especial de los pies



Examen dental

Use la tarjeta incluida con este folleto para mantenerse al día con sus exámenes.



A1C



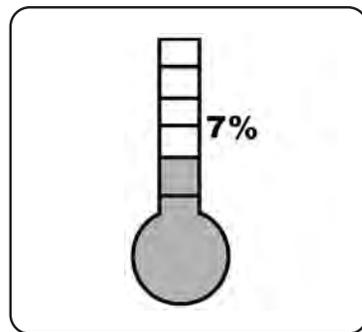
What is the A1C?

The A1C test tells you how well your blood sugar control was during the last 3 months. It helps the doctor decide your treatment plan.

How often do I need it?

At least twice a year, and sometimes more often.

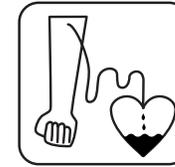
What is a good A1C level?



More than 7% = Take Action

7% or less = Good

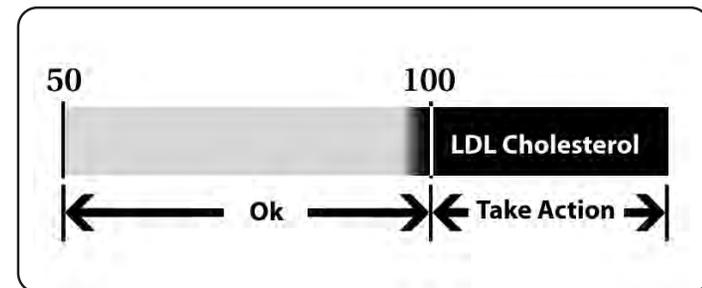
Blood Cholesterol



What is cholesterol?

It is a wax-like substance that blocks the flow of blood in your arteries. Bad cholesterol (LDL cholesterol) can lead to heart problems.

What is a good level of LDL?



Less than 100
OK

Over 100
High

How often do I need to check my LDL level?

Once a year

For more information see page 9.





A1C



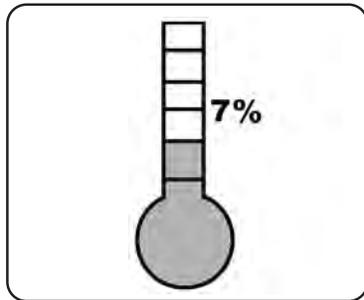
¿Qué es la A1C?

Es un examen de la sangre que mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Así el doctor puede decidir cómo ayudarle.

¿Que tan seguido debo hacerlo?

Por lo menos 2 veces al año.

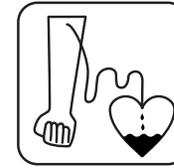
¿Qué resultado es bueno?



Más del 7% = Tome acción

7% o menos = Bueno

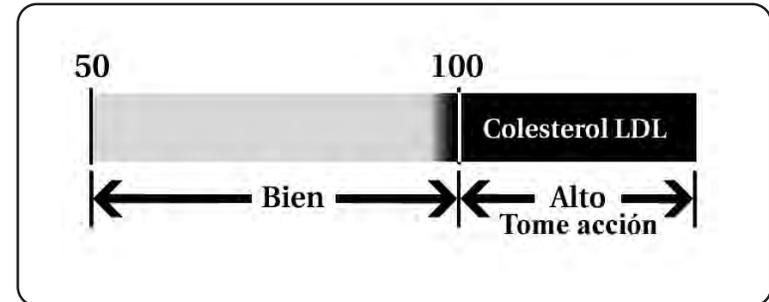
El colesterol



¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia que corre por la sangre que tapa las venas y arterias. El colesterol "malo" (LDL) puede causar problemas del corazón.

¿Qué nivel de LDL es bueno?



Menos de 100
Bueno

Más de 100
Alto

¿Cada cuánto necesito revisarme el nivel de colesterol LDL?

Una vez al año

Más información en la página 9.

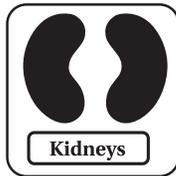


Blood Pressure

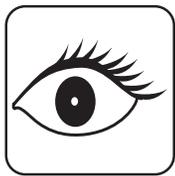


Why is high blood pressure bad?

It can cause serious problems in the following organs:



Kidneys



Eyes



Heart

What is a good level for blood pressure?

Less than 130/80

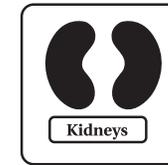
What can I do if it is too high?



Take your blood pressure medicines as directed.

For more information see page 10.

Microalbumin



Why do I need this test?

It tells you how well your kidneys are working. It measures the amount of protein in the urine. Early detection helps prevent problems in the future.

How often do I need it?

Once a year

How can I keep my kidneys healthy?



Keep your blood sugar within healthy limits (see page 3).



Take blood pressure medicines prescribed by your doctor.



Presión de la sangre

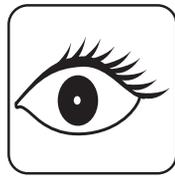


¿Por qué es malo tener la presión alta?

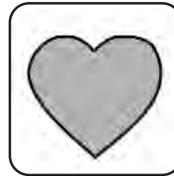
Porque puede causar graves problemas en los siguientes órganos:



Riñones



Ojos



Corazón

¿Qué resultado es bueno?

Menos de 130/80

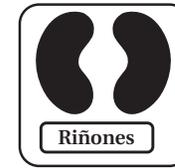
¿Qué hago si el resultado es más alto?



Tome la medicina como el doctor le indique.

Más información en la página 10.

Proteína en la orina



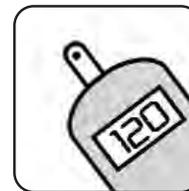
¿Por qué necesito este examen?

Los resultados muestran el nivel de proteína en la orina. Así el doctor puede saber si los riñones están afectados por la diabetes. Si el daño se detecta a tiempo, usted puede evitar serias complicaciones en el futuro.

¿Cada cuánto necesito este examen?

1 vez al año

¿Qué puedo hacer para evitar problemas en los riñones?



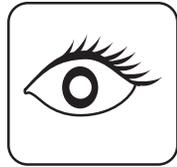
Mantenga un buen nivel de azúcar en la sangre (ver la página 3).



Tome la medicina para la presión como el doctor le indique.

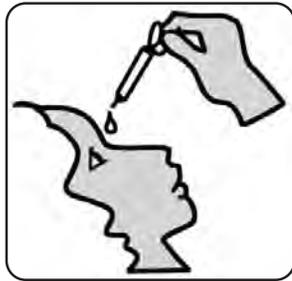


Dilated Eye Exam



What is the dilated eye exam?

The doctor puts drops in your eyes to dilate them. Your pupils become larger. The doctor can then look at the back of your eye for any changes.



Why do I need this exam?

If the doctor find a problem, he or she can treat it to prevent further problems.

How often do I need this exam?

Once a year

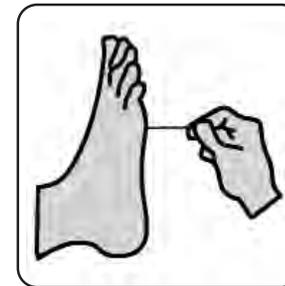
Foot Exam

(Monofilament)



What is this test?

The doctor or nurse touches your foot with a thin nylon filament. You tell the doctor if you feel it.



Why do I need this?

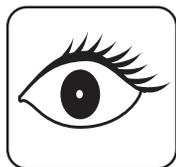
This test tells you if the nerves in your feet are healthy. If you do not feel the filament, the nurse or doctor will tell you how to avoid foot problems.

How often do I need this?

Once a year

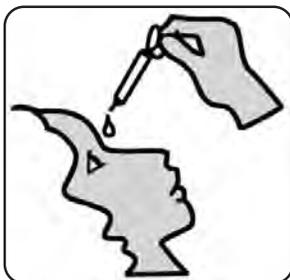


Examen especial de los ojos



¿En qué consiste este examen?

El doctor le pone unas gotas en los ojos para agrandar la pupila del ojo. Luego con una luz le examina el fondo de los ojos en busca de cambios.



¿Por qué necesito este examen?

Si el doctor encuentra algún problema, lo puede tratar en ese momento y evitar otros problemas en el futuro.

¿Cada cuánto lo necesito?

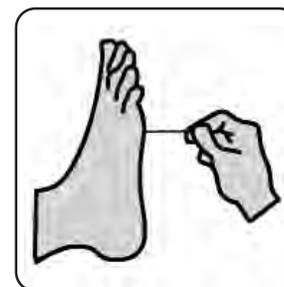
1 vez al año

Examen especial de los pies



¿En qué consiste este examen?

El doctor le toca los pies con un palito de plástico y usted le dice si lo siente o no.



¿Por qué necesito este examen?

Este examen muestra si los nervios en los pies están bien. Si usted no siente el palito, la enfermera o el doctor le dirá cómo evitar problemas con los pies.

¿Cada cuánto lo necesito?

1 vez al año



Dental Exam

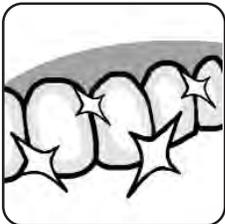


The dentist looks at your teeth, gums and mouth to see if you have any problems. If you do, the problems are corrected. Even if you use false teeth, you still need an exam.

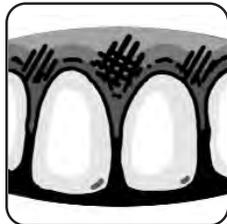
How often do I need this exam?

2 times a year

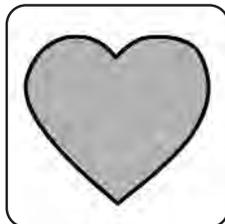
Why do I need this exam?



Healthy teeth and gums are needed to eat without having pain.



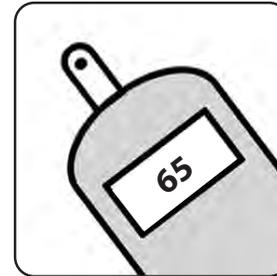
Gum disease can increase blood sugar.



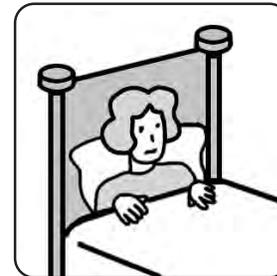
Gum disease can cause heart problems.

Emergency Care

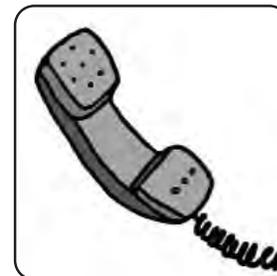
This section contains emergency care for the following areas:



Low Blood Sugar



Sick Days



When to Get Help



Examen dental

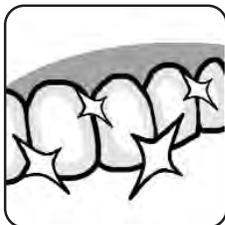


El dentista evalúa en su boca los dientes y encías, para ver si existe un problema que pueda corregirse a tiempo. Aunque tenga placas, usted necesita este examen.

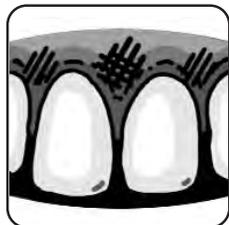
¿Qué tan frecuente necesito este examen?

2 veces al año

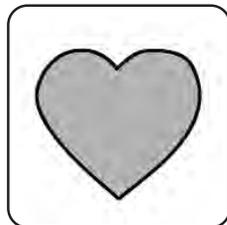
¿Por qué necesito este examen?



Usted necesita tener dientes y encías saludables para comer sin tener dolor.



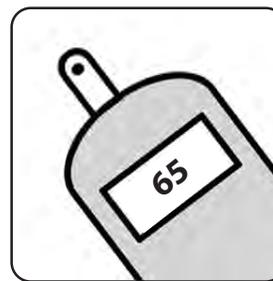
Las enfermedades de la encías pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.



También pueden causar problemas en su corazón.

¿Qué hacer en caso de emergencia?

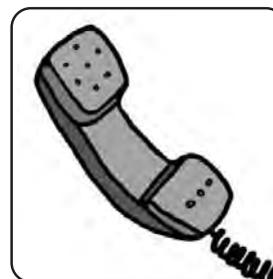
Esta sección contiene información sobre:



Un nivel muy bajo de azúcar en la sangre



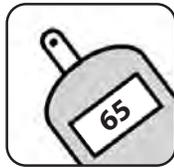
Días de enfermedad



Cuándo se debe llamar al doctor



Low Blood Sugar



Low blood sugar can cause some of the following symptoms:



Dizziness



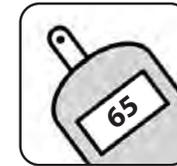
Sweating



Shaking

Low Blood Sugar

(continued)



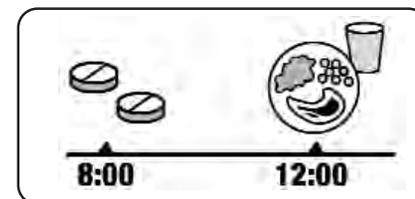
What are the causes?



Skipping meals.



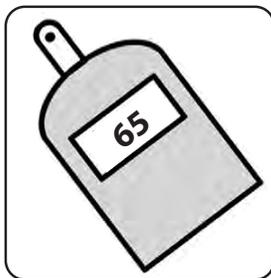
Long periods of exercise with no snack.



Delaying meals too long after taking diabetes medicine.



Un nivel bajo de azúcar



Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar:



Mareos



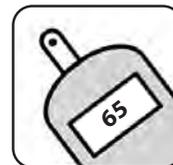
Sudores



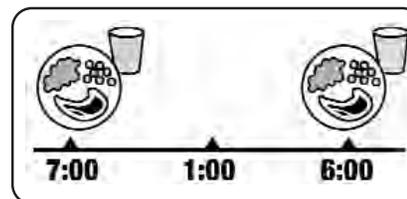
Temblores

Un nivel bajo de azúcar

(continuación)



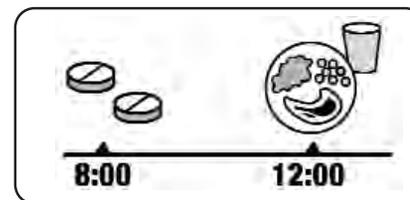
¿Cuáles son las causas?



Aguantar mucho tiempo sin comer.



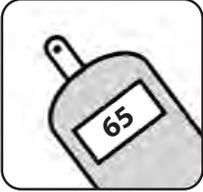
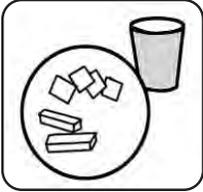
Hacer ejercicio por mucho tiempo sin comer nada.



Dejar pasar mucho tiempo sin comer después de tomar la medicina o darse la inyección de insulina.



What should I do if I have symptoms of low blood sugar?

-  Measure your blood sugar level.
-  If blood sugar is under 70, drink 4 ounces of fruit juice or 4 ounces of regular soda.
-  Wait 15-20 minutes and measure blood sugar again.
-  If you do not plan to eat in the next 1-2 hours, eat a snack.
-  Eat your meals on time.

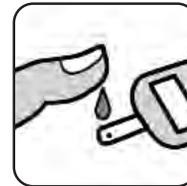
Sick Days



When you are sick, your blood sugar may rise more than usual.



Continue taking your diabetes medicine as usual.



Measure your blood sugar more often (every 2-4 hours if it is higher than normal).

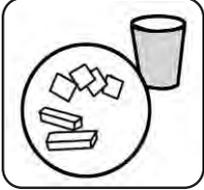
Eat the usual amounts of food at the usual times.



To avoid dehydration, drink at least 8 ounces of calorie-free fluids (water, broth, diet soda) every hour.



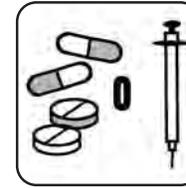
¿Qué hago si tengo el nivel de azúcar muy bajo?

-  1 Revise el nivel de azúcar en la sangre.
-  2 Si resulta menos de 70, tome 4 onzas de jugo de fruta ó 4 onzas de soda normal (no la de dieta).
-  3 Espere de 15 a 20 minutos y revise el nivel de azúcar otra vez.
-  4 Si tiene que esperar de 1 a 2 horas para comer, coma un bocadillo ó botana.
-  5 Coma a las mismas horas cada día.

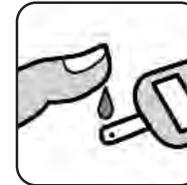
Días de enfermedad



Quando usted está enfermo, puede subir más el azúcar en la sangre.



Siga usando la medicina para la diabetes igual que antes.



Revise más seguido el nivel de azúcar en la sangre (cada 2 a 4 horas si tiene el azúcar alto).

Coma siempre la misma cantidad de alimentos y siempre a la misma hora.



Tome por lo menos 8 onzas de líquido sin calorías (agua, consomé, soda de dieta) cada hora. El cuerpo necesita líquidos.



Sick Days

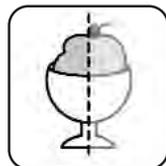
(continued)

If you can't eat as usual because of nausea and vomiting, drink liquids or eat foods with carbohydrates (1 serving every 1-2 hours).

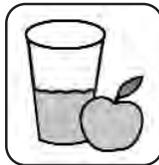
You can try these foods:



Gelatin
(1/2 cup)



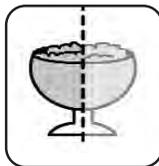
Ice cream
(1/2 cup)



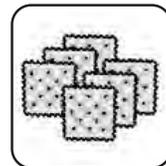
Fruit Juice
(4 ounces)



Gatorade™
(1 cup)



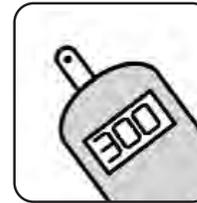
Pudding
(1/2 cup)



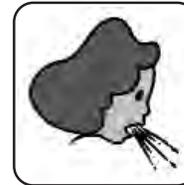
6 saltines

Look on pages 6, 7, and 8 for other foods with carbohydrates.

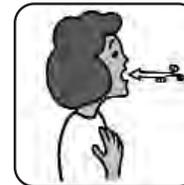
When Should I Call the Doctor?



If your blood sugar is much higher than usual for more than two days.



If you are vomiting for more than 8 hours and cannot hold down fluids.



If you have difficulty breathing.



If you have diarrhea for more than 8 hours and cannot hold down fluids.

Or if something worries you.



Días de enfermedad

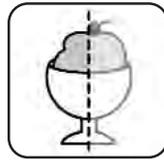
(continuación)

Si tiene vómitos o náuseas y no puede comer bien, beba líquidos o coma una porción de estos alimentos ricos en carbohidratos cada 1 ó 2 horas.

Ejemplos de alimentos:



Gelatina
(1/2 taza)



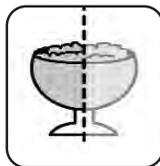
Helado
(1/2 taza)



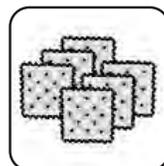
Jugo de fruta
(4 onzas)



Gatorade™
(1 taza)



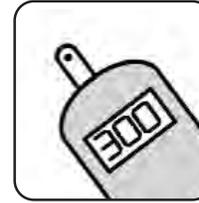
Pudín
(1/2 taza)



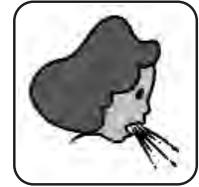
6 saltines

Para ver otros alimentos ricos en carbohidratos, regrese a las páginas 6, 7, y 8.

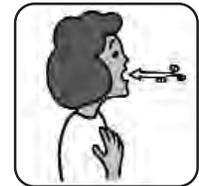
¿Cuándo es hora de llamar al doctor?



Si el nivel de azúcar en la sangre sube a más de 300 por más de dos días.



Si vomita por más de 8 horas y no puede retener líquidos.



Si no puede respirar bien.



Si tiene diarrea por más de 8 horas y no puede retener líquidos.

O si hay algo que le preocupa.



Questions to Ask My Doctor

The ABC's of diabetes care:

- A. How is my **A**1C? When do I need the test again?
- B. How is my **B**lood pressure?
- C. How is my **C**holesterol?

For questions A, B, C, ask: What are my target numbers?

Other important questions:

- 1. Will you check my feet today?
- 2. Do I need my eye exam?
- 3. Where can I attend diabetes education classes?

My Results

Lab Test	Result	Date	Due/Target
 A1C			2 times a year/ 7% or less
 LDL - Cholesterol			1 time a year/ Less than 100
 Blood Pressure			Every visit/ Less than 130/80
 Microalbumin			1 time a year
 Dilated Eye Exam			1 time a year
 Foot Exam			1 time a year
 Dental Exam			2 times a year

Visit www.lumetra.com/diabetesandlatinos to print another copy to keep in your wallet.

Preguntas a mi doctor

El ABC del cuidado de la diabetes:

- A.** ¿Cuál es mi nivel de A1C? ¿Cuándo necesito repetir el examen?
- B.** ¿Cuál es mi presión de la sangre?
- C.** ¿Cuál es mi nivel de colesterol?

Para las preguntas A, B y C pregunte:
¿Cuál es el mejor nivel para mí?

Otras preguntas importantes:

1. ¿Me va a revisar los pies hoy?
2. ¿Necesito el examen de los ojos?
3. ¿Dónde puedo tomar clases sobre la diabetes?

Mis resultados

Examen	Resultado	Fecha	Cada cuándo/ Mejor nivel
 A1C			2 veces al año/ 7% o menos
 Colesterol - LDL			1 vez al año/ Menos de 100
 Presión de la sangre			En cada visita/ Menos de 130/80
 Proteína en la orina <small>Riñones</small>			1 vez al año
 Examen especial de los ojos			1 vez al año
 Examen de los pies			1 vez al año
 Examen de los dientes			2 veces al año

Para obtener una copia electrónica de esta tarjeta de bolsillo, visite Viva la Vida en el internet:
www.lumetra.com/diabetesandlatinos

MI PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

ESTAR ACTIVO ES DIVERTIDO

FECHA: _____

¿QUÉ ACTIVIDADES HARÉ ESTA SEMANA?

(Caminar, jardinería, correr o . . .)

MI META EN SEIS MESES

(¿Qué lograré al estar activo?)

MI META ESTA SEMANA:

(Vaya poco a poco cuando empiece a hacer ejercicios.)

¿VOY A HACER EJERCICIOS CON ALGUIEN ESTA SEMANA?

SÍ NO

Si contesta sí, llame a esas personas y recuérdelas sus planes para la semana.

¿CUÁL ES MI RECOMPENSA CUANDO LOGRE MI META?

DIVIÉRTASE haciendo ejercicio.
Es una de las mejores maneras de controlar su diabetes.

FIRMADO POR:

Mi plan de ejercicio



	TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
	<i>Caminar</i>	<i>30 min.</i>
LUN		
MAR		
MIE		
JUN		
VIE		
SÁB		
DOM		



El Cuidado de Los Pies Para Gente con Diabetes



Lave los pies con agua tibia y jabon

- NO use agua caliente.
- NO remoje los pies.
- Siempre use jabon suave que no tiene olores ni tintas.

No se olvide la piel entre los dedos!

Hay que secarlos bien!

Observe sus pies diariamente para buscar granos, cortaduras, o cambios de color.



No utilice navajas, medicamentos, ni piedras pómez en los pies.

No deje que se le sequen los pies!

Hay que usar una pomada (pero no entre los dedos).

Las pomadas buenas NO tienen olores ni tintas.

Pomadas buenas son:

Lansinoh

Udder Cream

Bag Balm

Manteca



Nunca camine descalzo.

y

No utilice zapatos apretados.



La Salud Dental y La Diabetes



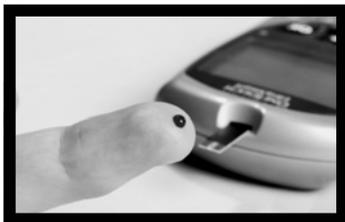
Cepille los dientes



Utilice hilo dental



Visitas regulares
al dentista



La actividad mas importante para mantener una boca saludable es controlar el nivel de azúcar en la sangre.



Coma bien



Tome vitaminas



No fume

¿Que Puede Hacer?

Controle sus niveles de azúcar de sangre.

Si tiene algún problema, visite a un dentista lo mas pronto posible.

Tenga exámenes regulares de los dientes y la boca.

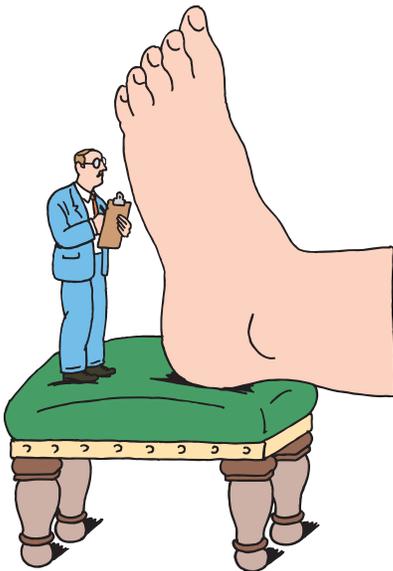
PLAN DE CUIDADO DE LA DIABETES

CUIDESE BIEN



Cada 3 meses

- Visita de rutina a su médico
- Prueba de sangre A1C
Cada 3 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es muy alto
- Chequeo de presión sanguínea
- Peso
- Revisión de los pies



Cada 6 meses

- Prueba de sangre A1C
Cada 6 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es bueno
- Examen de dientes y encía en el dentista



Cada año

- Examen físico (chequeo) por su médico
- Examen completo de los pies
- Chequeo del colesterol y otras grasas del cuerpo (perfil de lípidos)
- Examen completo de los ojos (ojo dilatado) por un médico especialista (oftalmólogo)
- Vacuna contra la influenza (flu)
- Pruebas de los riñones

