

Make Healthy Food Choices

National Diabetes Education Program

Learn about food and how to make healthy food choices



To keep your blood glucose (GLOO-kos), or blood sugar, and your weight in a healthy range, focus on:

- **When** you eat
- **What** you eat
- **How much** you eat.

When should I eat?

Spread your food out over the day. Eat breakfast, lunch, dinner and one or two snacks each day. Try to eat at the same time each day.

What should I eat?

You do not need special foods. Foods that are good for you are also good for your family and friends. Make your food choices healthy.

Carbohydrates are a source of energy in many foods.

Choose:

- Whole grain breads, crackers, cereal, or brown rice
- Fruits and vegetables
- Lentils, dried peas, or beans

Good sources of **protein** are meat, poultry, fish, low-fat cheese, eggs, and soy products.

- Baked, broiled, or grilled choices are best – remove skin and all the fat you see.

Eat less fat.

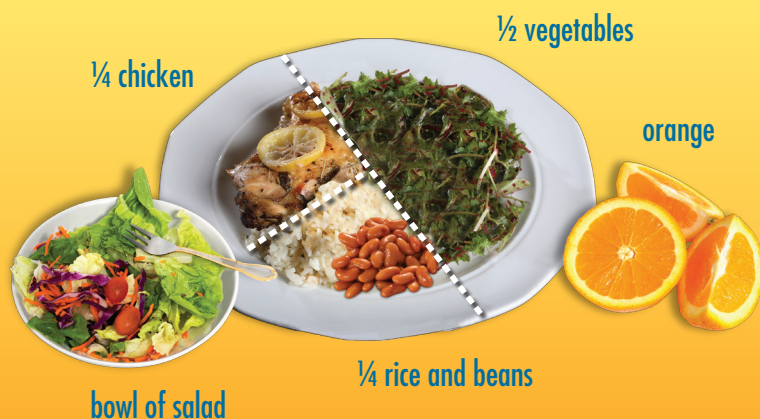
- Use small amounts of oil and low-fat margarine, salad dressing, and mayonnaise.
- Avoid butter, meats with fat (like bacon and hot dogs), and fried foods.

For desserts, have a small serving at the end of a healthy meal... but not every day.

Stay away from regular soda, fruit drinks, and sport drinks.

How much should I eat?

Try filling your plate like this:



- Try to get to and stay at a healthy weight.
- Eat smaller portions and do not have second helpings.
- Still hungry after a meal? Have a piece of fruit or a salad with low-fat dressing.

Learn to eat the right amount at meal and snack times.



Every day be sure to:

- Eat breakfast, lunch, dinner, and one or two snacks.
- Eat meals with your family – turn the TV off!
- Drink water when you are thirsty.
- Be active for 60 minutes or more.
- Take your medicines at the correct time.
- Check your blood glucose at planned times.
- Keep TV and computer time to two hours or less.



Ask your doctor or dietitian about making a meal plan just for you.

Diabetes Care and Education
a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics



small steps
big rewards
Prevent type2Diabetes

Visit...

National Diabetes Education Program to get free copies of other tip sheets for teens.

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

The U.S. Department of Health and Human Service's National Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention with the support of more than 200 partner organizations.

Francine Kaufman, M.D., Head, Center for Diabetes, Endocrinology and Metabolism at Childrens Hospital Los Angeles, and Janet Silverstein, M.D., Professor, Department of Pediatrics, University of Florida, Gainesville, FL reviewed this material for technical accuracy.

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.

Diabetes Care and Education
a dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics



Prevenamos la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

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.

Impresa en marzo del 2009 Publicación NIH No. 09-52955 NDEP-83