

Lower Your Risk for Type 2 Diabetes

National Diabetes Education Program



Today, more teens are getting type 2 diabetes. Take steps to lower your chances. Start by being more active and making healthy food choices.

Diabetes is a serious disease.

Food we eat is turned into glucose (sugar) so our bodies can use it for energy. When you have diabetes, glucose builds up in your blood and cannot get into the cells in your body. If blood glucose stays too high for too long, it can damage your eyes, kidneys, and nerves.

You are at risk for getting diabetes if you:

- have someone in your family with diabetes
- weigh too much
- do not get enough physical activity
- are Hispanic/Latino, American Indian, Alaska Native, African American, Asian American, or Pacific Islander.

Take action to keep healthy.

Action: Aim to get to and stay at a healthy weight.

Most teens who get type 2 diabetes weigh too much. To lower your chances of getting diabetes, lose weight by being active and making healthy food choices.

Action: Be physically active every day.

- **Walk or bike to get from place to place.** Take the stairs. Dance, play soccer, or sports. Play

basketball or skateboard with friends.

- **Get 60 minutes of physical activity every day.** Start slowly. Twenty minutes, three times a day is okay—it all counts.
- **Keep TV and computer time to 2 hours or less each day.**
- **Ask your family members to get fit with you.**

Action: Choose healthy foods every day.



- Eat breakfast, lunch, dinner, and one or two healthy snacks.
- Eat salad with lots of veggies. Add 1 tablespoon of low-fat dressing or mayo.
- Drink water instead of regular soda, fruit drinks, or sport drinks.
- Eat foods high in fiber, such as whole grain breads and cereals. Other high fiber foods are brown rice, lentils, dried peas, fruits, and vegetables.
- Eat fish, meat, poultry, low-fat cheese, and soy products. Servings should be about the size of your palm. Baked, broiled, or grilled foods are best. Remove skin and all the fat you see.
- Eat a piece of fruit, instead of a candy bar or chips, for a snack or dessert.

Eat smaller meals and snacks.

- Fill half your plate with salad or veggies. It is okay to have second servings of these foods.
- At fast-food restaurants, order small meals or share a larger meal with a friend.
- If eating pizza, have two pieces of thin crust cheese or veggie pizza.
- For snacks, try using a small plate or bowl to control how much you eat.

- one small tortilla with one to two slices of low-fat cheese or turkey
- three cups, or a single-serving bag, of low-fat microwave popcorn.



Here are some healthy snack ideas:

- a cup of veggies served with salsa
- a piece of fruit

Talk with your doctor about your risk for diabetes.

Your doctor can:

- Help you take action to lower your risk.
- Connect you with people and programs that can help.



Visit...

National Diabetes Education Program, to learn more and get free copies of other tip sheets for teens.

www.YourDiabetesInfo.org • 1-888-693-NDEP (6337)

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes 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 R. Kaufman, M.D., Chief Medical Officer, Medtronic Diabetes and Emeritus Professor of Pediatrics, Keck School of Medicine, University of Southern California, and Children's Hospital Los Angeles, CA, and Janet Silverstein, M.D., Professor, Department of Pediatrics, University of Florida, Gainesville, FL, reviewed this material for technical accuracy.

Disminuye tu riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes



Cada día hay más jóvenes con diabetes tipo 2. Toma los pasos necesarios para disminuir tu riesgo. Comienza haciendo más ejercicio y comiendo más saludable.

La diabetes es una enfermedad grave.

Los alimentos que comemos se convierten en glucosa (azúcar), que el cuerpo convierte en energía. Cuando se tiene diabetes, la glucosa se concentra en la sangre y no puede ir a las células de tu cuerpo. Si el nivel de la glucosa en la sangre se mantiene demasiado alto por demasiado tiempo, puede causar daños a los ojos, los riñones y los nervios.

Tú tienes riesgo de desarrollar la diabetes si:

- alguien en tu familia tiene diabetes
- pesas demasiado
- no haces suficiente ejercicio
- eres hispano o latino, indígena americano, nativo de Alaska, afroamericano, asiático americano o de las islas del Pacífico.

Toma acción para mantenerte saludable.

Acción: Intenta llegar a un peso saludable y mantener ese peso.

La mayoría de los adolescentes que desarrollan diabetes tipo 2 pesan demasiado. Para disminuir tu riesgo de desarrollar la diabetes, pierde peso haciendo ejercicio y comiendo saludablemente.

Acción: Haz ejercicio todos los días.

- Camina o monta tu bicicleta para ir de un lugar a otro. Usa las escaleras. Baila o haz deportes.

Juega fútbol, básquetbol o anda en patineta con tus amigos.

- **Haz por lo menos 60 minutos de ejercicio al día.** Comienza lentamente. Veinte minutos, tres veces al día está bien. Cualquier cantidad de ejercicio que hagas es importante.
- **Limita el tiempo que pasas frente a la televisión y a la computadora a menos de 2 horas por día.**
- **Pídele a los demás miembros de tu familia que se pongan en forma contigo.**

Acción: Elige alimentos saludables todos los días.



- Desayuna, almuerza y cena, y además come una o dos meriendas ("snacks") saludables.
- Come ensalada con muchos vegetales. Puedes añadir una cucharada de aderezo o mayonesa bajos en grasa.
- Toma agua en lugar de soda regular, bebidas con sabor a frutas o bebidas deportivas.
- Come alimentos con un alto contenido de fibra como panes y cereales integrales. Otros alimentos con un alto contenido de fibra son arroz integral, lentejas, alverjas, frutas y vegetales.
- Come pescado, carne, pollo y otras aves de corral, queso bajo en grasa y productos de soya. Las porciones deben ser como del tamaño de la palma de tu mano. Los alimentos más saludables son los que han sido preparados al horno, asados o a la parrilla. Quita siempre el pellejo y toda la grasa que veas.
- De postre o para la merienda come una fruta en lugar de una barra de chocolate o papitas fritas.

Come porciones más pequeñas en las comidas y meriendas.

- Llena la mitad del plato con ensalada o vegetales. Puedes volver a servirte ensalada o vegetales.
- En los restaurantes de comida rápida, ordena el tamaño pequeño o comparte una comida más grande con un amigo o amiga.
- Si vas a comer pizza, come sólo dos pedazos de pizza de masa delgada y que sea de queso o vegetariana.
- Para las meriendas, intenta usar un plato o tazón pequeño para controlar lo que comes.

- una tortilla pequeña de harina o de maíz con dos rebanadas de pavo o queso bajo en grasa
- tres tazas, o una bolsa de una sola porción, de palomitas de maíz ("popcorn") bajas en grasa para hacer en el microondas.



Aquí te damos unas ideas para meriendas saludables:

- una taza de vegetales con salsa ("pico de gallo")
- una porción de fruta

Pregúntale a tu médico si corres riesgo de desarrollar la diabetes.

Tu médico puede:

- ayudarte a reducir tu riesgo
- ponerte en contacto con personas y programas que te pueden ayudar.



Para información adicional visita...

El **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes** para aprender más sobre la diabetes y obtener copias gratuitas de otras hojas informativas para jóvenes.

www.diabetesinformacion.org • 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS) 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 R. Kaufman, M.D., Jefa del Departamento Médico de Medtronic Diabetes y Profesora Emérita de Pediatría de la Escuela de Medicina Keck de la Universidad de California del Sur y del Hospital Infantil de Los Ángeles, California, y a Janet Silverstein, M.D., Profesora del Departamento de Pediatría, Universidad de Florida, Gainesville, Florida, quienes revisaron este material para verificar su precisión técnica.