Tips for Teens with Diabetes

Make Healthy Food Choices

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:

- Fruits, vegetables, low-fat or fat-free milk and yogurt
- Whole grains like oatmeal, brown rice, and whole wheat bread, tortillas, and cereal

Protein is important for growth and your overall health. Choose:

- Beans, peas, lentils, low-fat cheese, and soy products
- Fish, chicken and turkey without skin, lean meat, and eggs

Eat small amounts of healthy fats.

- Use oil, such as canola or olive oil, or tub margarine instead of butter or stick margarine.
- Eat foods with healthy fats such as nuts, olives, avocado, and fatty fish like salmon and tuna.

Drink water instead of sugary drinks such as soda, sport drinks, and fruit juice.

Eat foods that have been baked, broiled, or grilled instead of fried.

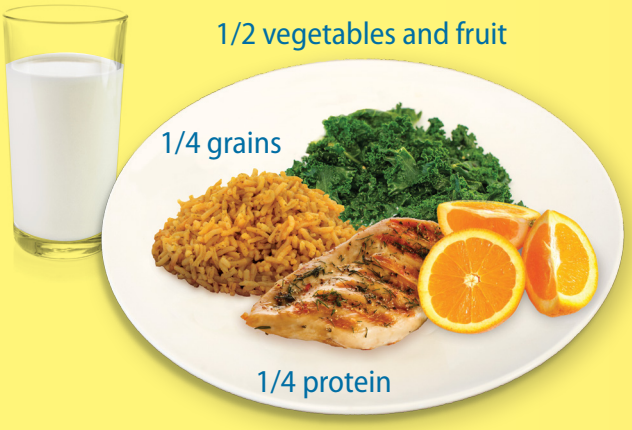
For desserts, have a small serving at the end of a healthy meal… but not every day.

NDEP National Diabetes Education Program

A program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention

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, computer, tablet, and smartphone time to 2 hours of free time or less.

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

National Institutes of Health

Visit…

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

www.ndep.nih.gov • 1-800-860-8747 • TTY: 1-866-569-1162

The NIDDK would like to thank: Francine Kaufman, MD, Head, Center for Diabetes, Endocrinology and Metabolism at Childrens Hospital Los Angeles; and Janet Silverstein, MD, Professor, Department of Pediatrics, University of Florida, Gainesville, FL.

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

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.

April 2014 NIH Publication No. 14-5295 NDEP- 83

Consejos para jóvenes con diabetes

Come alimentos saludables

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 fuente de energía en muchos alimentos. Escoge:

- Frutas, verduras, leche y yogures con poca grasa o sin grasa
- Granos integrales como avena, arroz, pan, tortillas y cereales integrales

La proteína es importante para el crecimiento y la salud en general. Elige:

- Fríjoles, alverjas o chícharos, lentejas, quesos bajo en grasa y productos de soya
- Pescado, pollo y pavo quitados el pellejo, carne magra y huevos

Escoge bien las grasas.

- Usa aceites como de canola o de oliva, o margarina en contenedor plástico en lugar de mantequilla o margarina en barra.
- Come alimentos con grasas saludables como nueces, aceitunas, aguacate y pescados grasos como el salmón y atún.

Come alimentos que han sido preparados al horno o a la parrilla en lugar de fritos.

Toma agua en lugar de bebidas dulces como sodas o gaseosas, bebidas deportivas y jugos de fruta.

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!

NDEP National Diabetes Education Program

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿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.**
- **Limita a 2 horas o menos el tiempo libre que le dedicas a la televisión, la computadora, la tableta y el teléfono.**

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

National Institutes of Health

Para información adicional visita…

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

www.ndep.nih.gov • 1-800-860-8747 • TTY: 1-866-569-1162

El NIDDK quiere agradecer a: Francine Kaufman, MD, Jefe del Centro para la Diabetes, Endocrinología y Metabolismo del Hospital de Niños de Los Ángeles; y Janet Silverstein, MD, Profesora y Jefe de Endocrinología Pediátrica, Departamento de Pediatría, Universidad de Florida, Gainesville, Florida.

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 del la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y las Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de mas de 200 organizaciones asociadas.

Esta información no tiene derechos de autor. NIDDK recomienda al público compartir esta información libremente.

abril del 2014 Publicación NIH No. 14-5295S NDEP-83