

# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud

*Belinda es una promotora de salud que se reúne cada semana con madres en la escuela primaria del vecindario para hablar sobre temas de salud. Hoy, Belinda está hablando a las madres sobre la diabetes en niños y adolescentes. Vamos a ver qué tiene por decir.*

*Belinda is a community health worker that meets every week with moms at a neighborhood elementary school to talk about health topics. Today, Belinda is talking to the moms about diabetes in children and teens. Let's see what she has to say.*



## Can My Child or Teen Get Diabetes? ¿Le Puede Dar Diabetes a mí Niño o a mí Adolescente?

**Belinda:** ¡Gracias a todas por venir hoy! Me gustaría hablarles sobre cómo es que estamos viendo más niños y adolescentes con diabetes. Se está volviendo un gran problema, especialmente para quienes son hispanos, afroamericanos, o americanos de origen asiático.

**Claudia:** Pero pensé que solo le daba diabetes a los adultos con sobrepeso...

**Belinda:** No, Claudia, la diabetes puede empezar a cualquier edad. De hecho, hay dos tipos de diabetes. Se llaman "diabetes tipo 1" y "diabetes tipo 2". A los niños y a los adolescentes usualmente les da diabetes tipo 1, mientras que a los adultos usualmente les da diabetes tipo 2. Pero ahora con tantos niños con sobrepeso y sin hacer suficiente ejercicio, a más niños y adolescentes les está dando diabetes tipo 2.

**Lupita:** ¿Cuál es la diferencia entre los dos tipos de diabetes, Belinda?

**Belinda:** En la diabetes tipo 1 el cuerpo para de hacer insulina. Insulina es lo que ayuda a que los alimentos se conviertan en energía para el cuerpo. Sin insulina, el azúcar de los alimentos que se comen se acumula en la sangre en vez de ser usada por el cuerpo. Si a un niño o adolescente le da diabetes tipo 1, tiene que tomar insulina todos los días, hacer ejercicio y comer alimentos saludables bajos en grasa y azúcar, como por ejemplo, pechuga de pollo y vegetales. También tiene que estar pendiente de la cantidad de azúcar que hay en su sangre. La diabetes tipo 1 no es muy común.

El tipo más común de diabetes es la diabetes tipo 2. En este tipo de diabetes el cuerpo no hace suficiente insulina o no puede usarla bien. La mayoría de las veces, comer saludable y hacer ejercicio ayuda a controlar este tipo de diabetes, pero es posible que algunas personas necesiten tomar insulina también.

**Claudia:** Entonces, ¿cómo podemos ayudar a nuestros niños para que no les de diabetes?

**Belinda:** Ustedes pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 si practican hábitos saludables y ayudan a que sus hijos se mantengan en un buen peso. Como madres, ustedes pueden enseñar a sus hijos a comer saludable cuando están pequeños para que cuando se vuelvan adultos, continúen con esos hábitos alimenticios. Por ejemplo, pueden botar la comida chatarra que hace que sus hijos ganen mucho peso. Pueden comprar y preparar alimentos más saludables para su familia. Mas tarde en esta lección vamos a ver algunos buenos ejemplos de comidas saludables. También pueden mantener a sus hijos activos al hacer deportes, al caminar o correr bicicletas por el vecindario, o simplemente al bailar juntos un par de canciones en la sala de su casa.

**Leticia:** ¿Hay algunas señales de la diabetes de las que deba estar pendiente?

**Belinda:** ¡Muy buena pregunta, Leticia! Si, hay algunas señales de diabetes de las que debe estar pendiente y vamos a hablar de ellas ahora.



**Belinda:** Thank you all for coming today! I'd like to talk about how we are seeing more children and teens getting diabetes. It is becoming a big problem, especially for those who are Hispanic, African-American, or Asian-American.

**Claudia:** But I thought that only adults who are overweight get diabetes...

**Belinda:** No, Claudia, diabetes can start at any age. In fact, there are two kinds of diabetes. They are called "type 1 diabetes" and "type 2 diabetes".

Children and teens usually get type 1, while adults usually get type 2. But now with so many children that are overweight and not exercising enough, more children and teens are getting type 2 diabetes also.

**Lupita:** What is the difference between the two kinds of diabetes, Belinda?

**Belinda:** In type 1 diabetes the body stops making insulin. Insulin is what turns food into energy for the body. Without insulin, the sugar from the food you eat builds up in the blood instead of being used by the body. If a child or teen gets type 1 diabetes, he/she has to take insulin every day, exercise and eat healthy foods that are low in sugar and fat, like for example, chicken breast and vegetables. He/She also has to watch the amount of sugar in his/her blood. Type 1 diabetes is not very common.

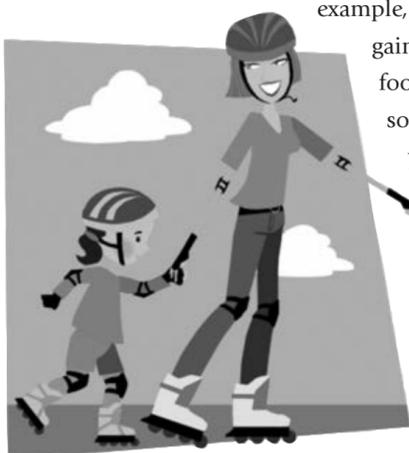
The most common type of diabetes is type 2. In this type of diabetes the body does not make enough insulin or cannot use the insulin well. Most of the time, eating healthy and exercising helps control this type of diabetes, but some people may need to take insulin too.

**Claudia:** So, how can we help prevent our children from getting diabetes?

**Belinda:** You can help prevent type 2 diabetes if you practice healthy habits and help your kids stay at a good weight. As moms, you can teach your children how to eat healthy when they are young so that they will continue those eating habits when they become adults. For example, you can get rid of junk food that makes your children gain too much weight. You can buy and prepare healthier foods for your family. Later on in this lesson we will see some good examples of healthy foods. You can also keep your children active by playing sports, walking or riding bikes around the neighborhood, or just by dancing a few songs together in your home living room.

**Leticia:** Are there any signs of diabetes that I can look out for?

**Belinda:** Great question, Leticia! Yes, there are some signs of diabetes you can look for and we will talk about them now.



# How Can I Tell if My Child or Teen Has Diabetes?

## ¿Cómo Puedo Saber si mi Niño o Adolescente tiene Diabetes?

**Belinda:** Leticia me acaba de preguntar si hay alguna señal de la diabetes de la que deberíamos estar pendientes en nuestros hijos. Vamos a revisar las señales y los síntomas más comunes de la diabetes.

**Belinda:** Leticia just asked me if there are any signs of diabetes that we should look out for in our children. Let's review the most common signs and symptoms of diabetes.

### Señales y Síntomas de la Diabetes/Signs and Symptoms of Diabetes

Un niño o adolescente con diabetes tipo 1 o tipo 2 puede mostrar algunos o todos estos síntomas.

A child or teen with type 1 or type 2 diabetes may show some or all of these symptoms.



**Tener mucha sed todo el tiempo**  
Being very thirsty all the time



**Tener que hacer pipi (orinar) seguido**  
Having to pee (urinate) often



**Tener hambre todo el tiempo**  
Being very hungry all the time



**Ponerse de mal humor seguido**  
Acting grumpy often



**Verse cansado muy seguido**  
Looking tired all the time



**Estar perdiendo peso**  
Losing weight



**Tener problemas para ver las cosas claramente**  
Having trouble seeing things clearly



**No curarse tan rápido ni pelear las infecciones tan bien**  
Not healing as quickly or fighting infections as well

Los niños o adolescentes con diabetes tipo 2 también pueden tener una piel oscura y gruesa detrás del cuello. Es posible que ésta sea la única señal de la diabetes tipo 2 para muchos niños y adolescentes.

Children or teens with type 2 diabetes may also have dark, thick skin on the back of their neck. This may be the only sign of type 2 diabetes for many children and teens.

**Belinda:** Con diabetes tipo 2, es posible que su niño no note estas señales y síntomas al principio de la enfermedad. Pero en el caso de la diabetes tipo 1, las señales y síntomas son usualmente muy fuertes y el niño los puede sentir muy pronto.

Si piensa que su niño o adolescente pueda tener cualquiera de estos síntomas, visite a su doctor rápido. El doctor puede chequearle la sangre para ver si él o ella tiene diabetes.

**Lupita:** Belinda, ¿se puede curar la diabetes?

**Belinda:** No, Lupita, no hay cura para la diabetes en este momento, pero con la ayuda de un doctor y su equipo, un niño o adolescente con diabetes puede aprender a controlar la enfermedad y vivir una vida saludable.

De hecho, una de las maneras más importantes de controlar o ayudar a prevenir la diabetes es escogiendo alimentos saludables bajos en grasas y azúcares. Ahora vamos a hablar sobre por qué mucha grasa y azúcar es mala para su cuerpo y cómo muchos de los alimentos que los niños y adolescentes usualmente comen tienen mucha grasa y azúcar.

**Belinda:** With type 2 diabetes, your child or teen may not notice these signs and symptoms at the very beginning of the disease. But in the case of type 1 diabetes, the signs and symptoms are usually very strong and the child may feel them very quickly.

If you think your child or teen may have any of these symptoms, visit your doctor right away. The doctor can check your child's blood to see if he/she has diabetes.

**Lupita:** Belinda, can diabetes be cured?

**Belinda:** No, Lupita, there is no cure for diabetes right now, but with the help of a doctor and his team, a child or teen with diabetes can learn to control the disease and live a healthy life.

In fact, one of the most important ways to control or help prevent diabetes is by choosing healthy foods low in fat and sugar. So next we are going to talk about why too much fat and sugar is bad for your body and how many of the foods children and teens usually eat have a lot of fat and sugar.



#### The National Hotline for Migrant Families

*Free educational assistance to migrant farmworker children*

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

**1-800-234-8848**

#### Número Nacional para Familias Migrantes

*Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes*

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al número Nacional para Familias Migrantes

**1-800-234-8848**

# Do I Give my Kids too Much Fat and Sugar?

## ¿Le Doy a mis Hijos Mucha Grasa y Azúcar?

**Belinda:** Señoras, mantengan estas ideas en mente cuando se trate de grasa y azúcar.

- Nuestros cuerpos necesitan grasa y azúcar, pero solo en pequeñas cantidades. Comer mucha grasa o azúcar sin hacer ejercicio nos puede hacer ganar mucho peso.
- Hay buenos y malos tipos de grasa. La grasa en el pescado es buena porque ayuda a que nuestros corazones y cerebros funcionen bien. La grasa en la mantequilla, la manteca o el tocino es mala porque puede tapan (obstruir) nuestras arterias, y subir nuestro colesterol y la presión de la sangre.

Aquí hay ejemplos de cuánta grasa y azúcar hay en algunos de los alimentos que los niños comen. El número y las bolitas que se ven en el vaso muestran la cantidad de azúcar o grasa que hay en cada alimento. El alimento con menos bolitas es la opción más saludable porque tiene menos azúcar o grasa.

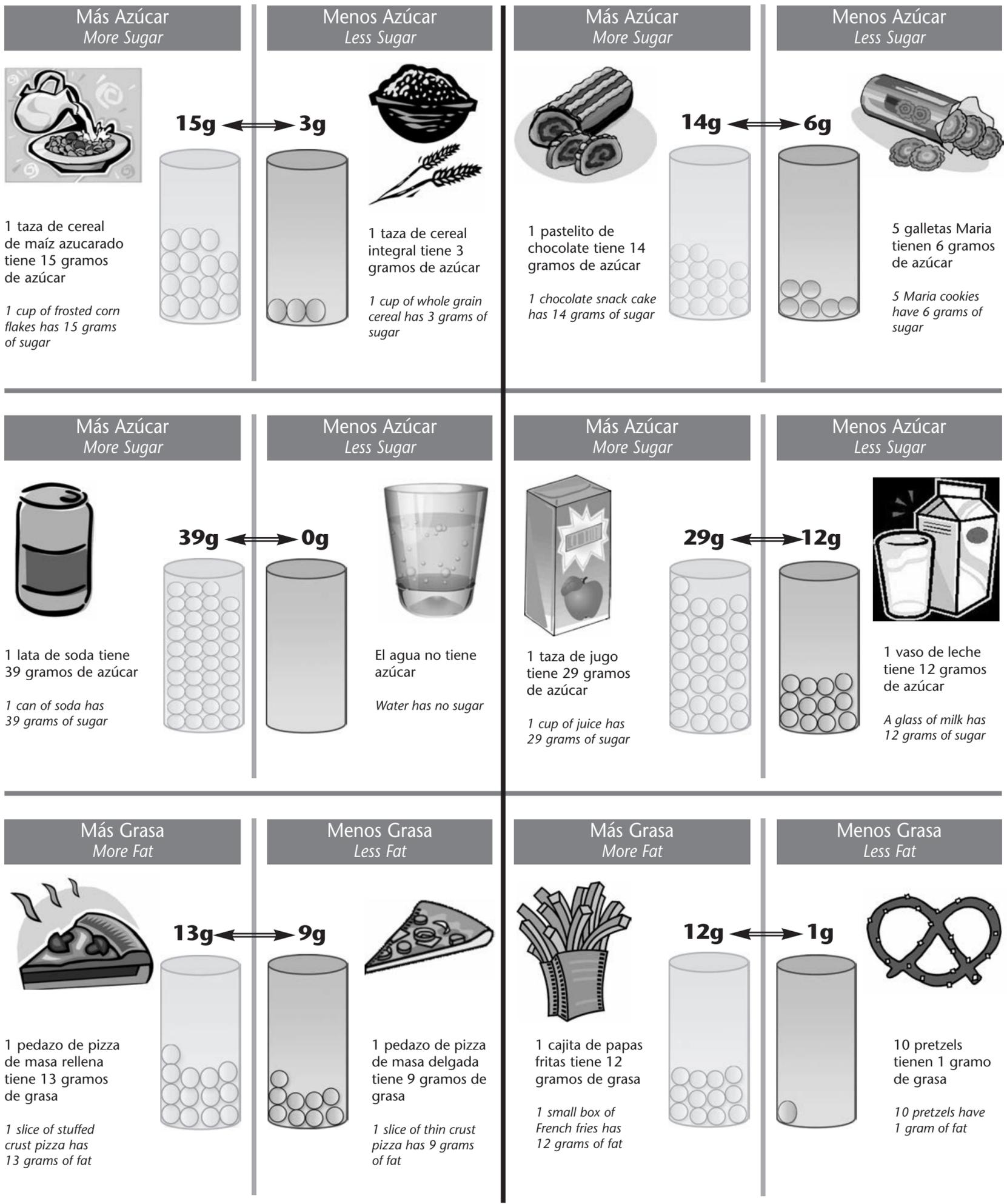
*NOTA: Las cantidades de azúcar y grasa que se ven abajo son medidas en gramos (g). Las cantidades no son exactas.*

**Belinda:** Ladies, keep these ideas in mind when it comes to fat and sugar:

- Our bodies need fat and sugar, but only in very small amounts. Eating too much fat or sugar without exercising can make us gain too much weight.
- There are good and bad types of fat. The fat in fish is good because it helps our hearts and brains work well. The fat in butter, lard or bacon is bad because it can clog up our arteries, and raise our cholesterol and blood pressure.

Here are some examples of how much fat and sugar are found in some of the foods kids eat. The number and the little circles in each container show the amount of sugar or fat in each food item. The food with less circles is the healthier option because it has less sugar or fat.

*NOTE: The amounts of sugar and fat that you see below are measured in grams (g). The amounts are not exact.*



**Leticia:** Belinda, ¿no puedo creer la cantidad de azúcar que tiene una lata de soda! De ahora en adelante mi familia va a tomar menos soda y más agua. Cómo quisiera hacer una cena más saludable, pero el cocinar saludable puede ser muy caro, ¿verdad?

**Belinda:** No siempre. Hay buenas opciones para hacer una cena saludable dentro de su presupuesto. Hablemos sobre esto...

**Leticia:** Belinda, I cannot believe how much sugar a can of soda has! From now on, my family will be drinking less soda and more water. I wish I could cook a healthier dinner but that can be very expensive, right?

**Belinda:** Not always. There are good options for making a healthy dinner within your budget. Let's talk about it...

# How Can I Help My Family Make Healthy Food Choices?

## ¿Cómo Puedo Ayudar a mi Familia a Escoger Alimentos Saludables?



**Belinda:** Comer saludable no quiere decir que usted debe comprar alimentos más caros o comprar alimentos que normalmente no comería. Usted puede hacer que sus alimentos sean más saludables con la manera en que los prepara o al escoger algo similar que tenga menos grasa o azúcar.

Es importante saber que dos tipos de alimentos pueden tener la misma cantidad de grasa o azúcar, pero uno puede ser menos saludable que el otro porque tiene "calorías vacías". Las "calorías vacías" son calorías que le llenan pero que no le dan a su cuerpo lo que necesita para mantenerse saludable, como las vitaminas y la fibra. Por ejemplo, la fruta fresca y el jugo natural de frutas vienen de la fruta y pueden tener la misma cantidad de azúcar. Pero cuando usted come fruta fresca en vez de tomar jugo, obtiene más vitaminas y más fibra, la cual le hace sentirse lleno por más tiempo. Así que, en general, es importante que escoja alimentos que le den muchas vitaminas y fibra sin las calorías extras.

Déjenme darles un ejemplo de cómo pueden hacer una cena simple y más saludable sin que gasten mucho dinero:

**Belinda:** Eating healthier does not mean that you have to buy more expensive foods or buy extra food that you would not normally eat. You can just make food healthier by the way that you prepare it or by choosing something similar that has less fat or sugar.

It is important to know that two types of food may have the same amount of fat or sugar, but one may be less healthy than the other because it has "empty calories". These are calories that fill you up, but don't give your body what it needs to stay healthy, like vitamins and fiber. For example, fresh fruit and natural fruit juice both come from fruit and may have the same amount of sugar. But when you eat fresh fruit instead of drinking juice, you get more vitamins and more fiber, which makes you feel full for a longer time. So, in general, it is important to choose foods that provide lots of vitamins and fibers without extra calories.

Let me give you an example of how you can make a simple dinner healthier without spending a lot more money:



Hornee o cocine a la parrilla el pollo en vez de freírlo. Así va a tener mucho menos grasa y calorías.

Bake or grill your chicken instead of frying it. It will have a lot less fat and calories.



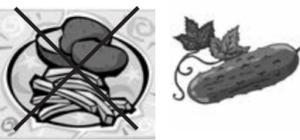
Escoja tortillas de maíz en vez de tortillas de harina. Las tortillas de maíz tienen fibra, calcio, y menos calorías vacías que las tortillas de harina.

Choose corn tortillas instead of flour tortillas. Corn tortillas have fiber, calcium and less empty calories than flour tortillas.



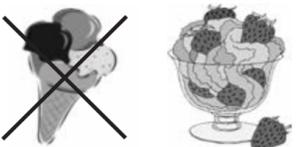
Para cocinar su arroz y frijoles, use aceite de canola en vez del aceite vegetal. El aceite de canola cuesta más o menos el mismo precio, y tiene más de la grasa que es buena para su corazón.

Use canola oil instead of vegetable oil to cook your rice and beans. Canola oil is about the same price, and has more of the fat that is good for your heart.



Escoja vegetales como pepinos, lechuga, remolacha o zanahorias. El maíz y las papas son buenos solo de vez en cuando. Sazone sus vegetales con condimentos y jugo de limón en vez de sal y mantequilla.

Choose vegetables like cucumbers, lettuce, beets or carrots. Corn and potatoes are good only once in a while. Season your vegetables with spices and lemon juice instead salt and butter.



Para el postre, pruebe la crema batida baja en grasa con fresas, uvas o pedazos cortados de bananas (plátanos) congelados. Esto tiene menos grasa y azúcar que el helado.

For dessert, try low-fat whipped cream with frozen berries, grapes or cut-up bananas on top. This has less fat and less sugar than ice cream.



**Claudia:** Esas son buenas ideas para la cena, pero realmente me da trabajo encontrar meriendas saludables para mis hijos.

**Belinda:** Una fruta o vegetal fresco como las zanahorias pequeñas o el celery (apio) pueden ser muy buenas meriendas. Esta es otra buena idea para la merienda:

Totopos horneados con salsa. Son crujientes y deliciosos pero tienen mucho menos grasa que los totopos regulares o las papitas. La salsa también les da a sus hijos un servicio de vegetales.

Si su familia no está acostumbrada a comer este tipo de alimentos saludables, es posible que le tome un tiempo acostumbrarse. Pero una vez que hagan el cambio, ¡su familia será mucho más saludable!

**Claudia:** Those are good ideas for dinner, but I really have a hard time finding healthy snacks for my kids.

**Belinda:** A fresh fruit or vegetables like baby carrots or celery can be great snacks. Here is another good snack idea:

Baked tortilla chips with salsa. They are crunchy and delicious, but have much less fat than potato chips or regular tortilla chips. The salsa also gives your kids a serving of vegetables.

If your family is not used to eating these kinds of healthier foods, it may take a while to get used to them. But once you make the change, your family will be much healthier!

### La información usada para esta edición de Consejos de Salud fue adaptada de las siguientes fuentes:

*The information utilized for this issue of Health Tips was adapted from the following sources:*

<http://www.livestrong.org>

[http://ndep.nih.gov/media/youth\\_factsheet.pdf](http://ndep.nih.gov/media/youth_factsheet.pdf)

<http://www.mayoclinic.com/health/type-1-diabetes-in-children/DS00931>

<http://www.mayoclinic.com/health/type-2-diabetes-in-children/DS00946>

<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/>

<http://ocw.tufts.edu/Content/14/lecturenotes/265878>



**NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.**

*Health Tips (Consejos de Salud)* is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.