



Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

La vida con diabetes

Cómo me siento con mi peso

La historia de Jesse

Jesse está tratando de perder un poco de peso. Nunca desayuna ni almuerza. Jesse se despierta demasiado tarde en la mañana para tomar el desayuno. También se salta el almuerzo porque no desea que los otros niños la observen comer. Jesse merienda alimentos de las máquinas dispensadoras durante el día. Tiene mucha hambre cuando llega a su casa de la escuela. Jesse ha estado comiendo 2 potes de macarrones con queso con papitas la mayoría de los días después de la escuela. También está demasiado cansada para hacer ejercicio después de la escuela. Jesse normalmente mira televisión hasta que cena con su familia.

¿Qué opinas del plan de Jesse para perder peso?

¿Cuáles son algunas de las formas saludables para perder peso o mantener el peso en el que estás ahora?

La vida con diabetes Sentimientos acerca del peso

Algunas veces puede ser frustrante tratar de perder peso. Es mejor perder peso lentamente y permanecer en ese peso. Incluso perder pequeñas cantidades de peso puede mejorar tu salud y diabetes. Recuerda concentrarte en los cambios dietéticos y de actividad que te llevarán a una pérdida de peso controlada.

Consejos sobre la salud

- ▶ Mantente activo
- ▶ Disminuye a 2 horas por día el tiempo en que miras televisión o juegas a los videojuegos o juegos de computadora
- ▶ Come lentamente. El cerebro tarda 15 minutos o más en obtener el mensaje de que has comido
- ▶ No te saltes comidas; esto te puede conducir a comer en exceso luego en el día
- ▶ Come alimentos con menos grasa
- ▶ Beber 8 vasos de agua por día puede ayudarte a sentirte lleno
- ▶ Establece las metas correctas



Repasa la lección 6 del manual para obtener más información sobre cómo establecer metas.