

Mexicans: Outline

Barriga Llena Corazón Contento y Saludable: Mexicans Carbohydrate Counting and Heart Healthy Eating for Caribbean Hispanics (Spanish version)

- SLIDE 1: Barriga Llena Corazón Contento y Saludable: MEXICO
Controle su Nivel de Azúcar
Full Stomach, Happy and Healthy Heart: MEXICO
Control your Blood Sugar Level
- SLIDE 2: Examine estos alimentos: Cúales ELEVAN el nivel de azúcar?
Take a look at these foods. Which ones raise blood glucose levels the most?
Top- From left to right – Corn tortilla, Mexican white cheese, pork in tomato sauce
Bottom – From left to right – Stewed beans, sweet potato, cornmeal beverage
- SLIDE 3: ¿Cuál de estos alimentos elevan más el nivel de azúcar (glucose) sanguínea? Alimentos con **CARBOHIDRATOS**
Which of these foods raise blood sugar (glucosa) levels the most?
- SLIDE 4: Alimentos con CARBOHIDRATOS
Foods with Carbohydrate
Bolillo(bread), arroz (rice), pasta (pasta), cereal (cereal), frijoles (beans)
- SLIDE 5: Alimentos con CARBOHIDRATOS
chicozapote y toda fruta y jugo (chicozapote and all fruits and fruit juice), verduras (vegetables), leche y yogurt (milk and yogurt), refrescos azucarados (sweetened beverages), capirotada (bread pudding-like dessert), alimentos sin azúcar o dietéticas (some suga- free foods or dietetic foods)
- SLIDE 6: Las GRASAS no aumentan el nivel de azúcar (glucosa)
Fats do not increase blood sugar levels “Fats slow down absorption of foods with carbohydrates”
- SLIDE 7: Las PROTEINAS en cantidades pequeñas no aumentan el nivel de azúcar (glucosa)
Protein foods in small quantities do not raise blood sugar levels
- SLIDE 8: Pruebe su Conocimiento: Una tortilla de maíz tiene la misma cantidad de CARBOHIDRATO que una tortilla de harina del mismo tamaño
VERDADERO (true)
FALSO (false)
Test your knowledge. One corn tortilla has the same amount of carbohydrate as one flour tortilla. (Tip: both tortillas weigh the same amount) ANSWER: true
- SLIDE 9: ¿Puedo Comer Alimentos con CARBOHIDRATOS si tengo Diabetes?
Can I still eat foods with carbohydrates if I have diabetes?

- SLIDE 10: SI Siga estos 3 consejos IMPORTANTES
YES. Follow these three important steps

- SLIDE 11: Tres Consejos Importantes
 - Identifique los alimentos que contienen **CARBOHIDRATOS**
 - Determine la **CANTIDAD** de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer
 - Conozca la **CANTIDAD** necesaria de **CARBOHIDRATOS** para mantener un buen control de azúcar**Three important tips: 1. Identify foods containing carbohydrates 2. Determine how much carbohydrate is in the portion of food you are going to eat 3. Determine how much carbohydrate YOU need to keep your sugar (glucose) under control**

- SLIDE 12: Pruebe su Conocimiento - Escoja los alimentos que contienen **CARBOHIDRATOS**
Test your knowledge – Choose the foods that contain carbohydrates

- SLIDE 13: Estos Alimentos Tienen **Carbohidratos**
These foods have carbohydrates: Corn tortilla, stewed beans, sweet potato, sweet potato, corn meal beverage

- SLIDE 14: Tres Consejos Importantes
 - Identifique los alimentos que contienen **CARBOHIDRATOS**
 - Determine la **CANTIDAD** de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer
 - Conozca la **CANTIDAD** necesaria de **CARBOHIDRATOS** para mantener un buen control de azúcar

- SLIDE 15: Cantidad de **Carbohidratos**
Amount of Carbohydrates

- SLIDE 16: ¿Qué **Cantidad de Carbohidratos** tiene el Azúcar?
How much carbohydrate in table sugar?

- SLIDE 17: Tres Consejos Importantes
 - Identifique los alimentos que contienen **CARBOHIDRATOS**
 - Determine la **CANTIDAD** de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer
 - Conozca la **CANTIDAD** de **CARBOHIDRATOS** necesarias para mantener un buen control de azúcar

- SLIDE 18: Para Determinar la **Cantidad Necesaria de Carbohidratos**
To determine the daily amount of carbohydrate needed

- SLIDE 19: La mayoría de **mujeres** necesitan entre **45 y 60 gramos de carbohidratos** en cada comida
Most women need between 45 and 60 grams of carbohydrate at each meal

- SLIDE 20: La mayoría de **hombres** necesitan entre **60 y 75 gramos de carbohidratos** en cada comida
Most men need between 45 and 60 grams of carbohydrate at each meal

- SLIDE 21: ¿Cómo sé si estoy comiendo la *cantidad* necesaria de *carbohidratos*?

- Use el glucómetro *antes y 2 horas después* de cada comida
- Los niveles recomendables son:
Menos de 110mg/dl antes de comer
Menos de 180mg/dl dos horas después de comer

How do I know if I am eating the right amount of foods with carbohydrate? Test your blood glucose levels before and after each meal. Recommended levels are: Less than 110 mg/dl before meals and 180 mg/dl two hours after meals. Consult with your doctor to obtain recommended levels.

- SLIDE 22: Pruebe su Conocimiento

- ¿Qué *cantidad* de *carbohidratos* necesitan la mayoría de mujeres en cada comida?
- Entre 60 y 75 gramos
- Entre 45 y 60 gramos
- Entre 20 y 30 gramos

Test your knowledge – How much carbohydrates do most women need? 1. Between 60 and 75g 2. Between 45 and 60g 3. Between 20 and 30g ANSWER: 45-60 g

- SLIDE 23: Resumen

- Identifique los alimentos que contienen CARBOHIDRATOS
- Cereales y Tubérculos
- Frutas y Jugos
- Verduras sin almidón (Estas tienen poca cantidad de carbohidratos). Verduras con almidón tienen mayor cantidad de carbohidratos
- Leche y yogur
- Leguminosas
- Refrescos con azúcar
- Alimentos dietéticos (la mayoría)

Summary: First, identify which foods have carbohydrates: cereals and starchy vegetables; fruits and juice; non-starchy vegetables; milk and yogurt; legumes; sweetened beverages; most dietetic or sugar-free foods

- SLIDE 24: Resumen

- Determine la *CANTIDAD* de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer

Summary: Determine how much carbohydrates is in the portion of food you are going to eat

- SLIDE 25: Resumen

- Conozca la *CANTIDAD* necesaria de *CARBOHIDRATOS* para mantener un buen control de azúcar
- Mujeres: 45 y 60g
- Hombres: 60 y 75g

Determine how much carbohydrate YOU need to keep your sugar (glucose) under control: Women- 45 and 60g; Men- 60 and 75g