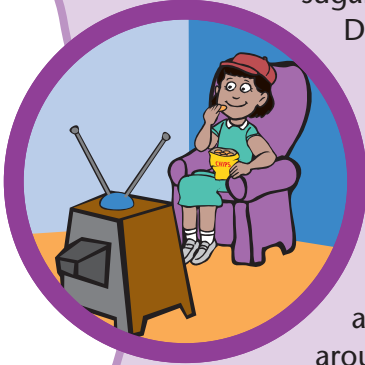


Maria & the Monster Diabetes

Diabetes is a disease that people can get when there is too much sugar in the blood. This is the story of how The Monster Diabetes developed in Maria's body and made her sick.



It all started because Maria ate too much sweet and fatty foods, like candy bars, barbacoa, fries and chips. She didn't move around and get enough exercise either.



Maria's teacher noticed that Maria was tired during the day and she talked to Maria's mother about it. Maria's mother said she sat around and didn't have a lot of energy at home either. Her mom decided it was a good idea to take Maria to see the doctor.



A nurse weighed and measured Maria. The doctor examined her. Then, the doctor asked Maria what kinds of food she liked to eat and what kinds of things she liked to do. Maria said that she loved foods like donuts, cookies, and enchiladas, and she drank soda all the time. She told the doctor that she sat around watching TV for a couple of hours each day. The doctor decided to do a blood test to see how much sugar was in Maria's blood.



The bad news was that there was so much sugar in Maria's blood that her body couldn't use it all. The Monster Diabetes had gotten into Maria's body! The Monster was making her tired and very, very thirsty. The good news was that Maria could keep the Monster under control so she would not feel so tired and thirsty all the time.

Maria's doctor told her and her mom that she needed to eat more healthy foods, like vegetables and fruit. The doctor also told Maria she shouldn't eat so many sweet and fried foods each day, and she should drink water instead of soda. She asked Maria's mom to help her think about ways to get some exercise, too.



Maria and her mom decided that she could ride her bike to school some days instead of having her mom drive her. Maria told her mom that she wanted to play with her friends after school instead of watching TV. Also, the whole family could take walks after dinner each night so they could get some exercise together and be healthy.



María y el Monstruo de la diabetes

La diabetes es una enfermedad que se produce cuando las personas tienen demasiada azúcar en la sangre. Ésta es la historia de cómo el Monstruo de la diabetes se desarrolló en el cuerpo de María y se enfermó.

Todo comenzó porque María comió mucho dulce y alimentos saturados en grasas, como barras de chocolate, barbacoa, papas fritas y meriendas saladas. Ella no se movía ni hacía suficiente ejercicio.

La profesora notó que María sentía mucho cansancio durante el día y habló con la mamá de lo que había visto. Su mamá dijo que María en casa permanecía sentada y no tenía suficiente energía; entonces decidió que era una buena idea llevar a María al médico.

Una enfermera midió y pesó a María. La doctora la examinó y le preguntó qué clase de alimentos le gustaba consumir y qué cosas disfrutaba hacer. María le dijo que le encantaba comer alimentos como rosquillas, galletas y enchiladas, además de tomar refrescos todo el tiempo. También dijo que le gustaba sentarse a ver televisión por algunas horas todos los días. La doctora entonces decidió tomar una prueba de sangre para saber qué tanto azúcar había en la sangre de María.

La mala noticia fue que hay mucha azúcar en la sangre de María y que su cuerpo no podía usarla toda. El Monstruo de la diabetes estaba en el cuerpo de María y la hacía sentir cansada y muy muy sedienta. La buena noticia era que María podía tener al monstruo bajo control y así no se sentiría cansada y sedienta todo el tiempo.

La doctora le dijo a María y a su mamá que ella necesitaba consumir alimentos más saludables, como verduras y frutas. También le dijo a María que no podía consumir dulces ni comidas fritas todos los días, y que debería tomar agua en vez de refrescos. La doctora le pidió a la mamá que le ayudara a pensar en otras formas de hacer ejercicio.

María y su mamá decidieron que algunos días iría en bicicleta hasta la escuela, en lugar de que su mamá la llevara en auto. María le dijo a su mamá que quería jugar con sus amigos después de la escuela, a cambio de ver televisión. De la misma manera, toda la familia podría cada noche hacer caminatas después de cenar y así harían ejercicio juntos para estar saludables.

MONSTRUO
DE LA
DIABETES
EL CHUPAVIDAS

