

Title: Gestational Diabetes
Producer: Radding
11th Draft dr/el, mg, jg, yc, la RHE
Draft Date: 10/12/2006

Cell	Time Code	Video	Audio	Time	TRT
1		Web Chapter: Intro	(Music up and under)	:02	:02
2	2:05:21	Antonia Hernandez	Cuando me dijeron que tenía diabetes, me puse triste porque pensé que algo malo le podía pasar a la bebé o que era algo más grande.	:11	:13
			<i>When they told me I had diabetes, I got sad because I thought that something bad might happen to the baby or that it was something bigger. (worse)</i>		
3	18:01:18	Magaly Orallana	Me puse muy preocupada, como frustrada, pero... no quería escuchar a nadie y todo, y no hallaba ni como decirle a mi familia.	:10	:23
			<i>I became very worried, kind of frustrated, but... I didn't want to listen to anyone and I couldn't even think of a way to tell my family.</i>		
4	1:03:18	Martha Hernandez	Pues, yo pensé, como mi mamá tiene diabetes yo pensé que el diabetes que tenía yo iba a ser igual que el de mi mamá, pero me dijeron que no, que eso era solamente diabetes del	:12	:35

			embarazo.		
			<i>Well, I thought, since my mother has diabetes, I thought that the diabetes that I had was going to be the same as my mother's, but they told me that no, that it was just "pregnancy diabetes."</i>		
5	2:07:00	Antonia Hernandez	Hablé con otra doctora, y ella me dijo que sí había problemas si no me cuidaba, pero si me cuidaba todo iba a salir bien.	:08	:43
			<i>I spoke with another doctor and she told me that there could be problems if I didn't take care of myself, but if I took care of myself, everything would be okay.</i>		
6	1:06:26	Martha Hernandez	Que el diabetes es una cosa que sí tú la controlas, te controlas con una alimentación nutritiva. Se te puede quitar.	:09	:52
			<i>That diabetes is, it's something that... that you can control it, you control it with nutritious food. It can go away.</i>		
7	Optional? 18:06:09	Magaly	Usted debe de seguir, tal y como la nutricionista le indique, para que usted esté todo perfecto en su diabetes y le salga todo bien en su embarazo.	:13	1:05
			<i>You should follow exactly what the nutritionist suggests so that you-- everything is perfect with your</i>		

			<i>diabetes and everything works out well with your pregnancy.</i>		
8			Working Title: Diabetes Gestacional	:10	1:15
9	20:05:55 or 20:09:22 PU TS 20:11:04	Host on Camera or OC	<p>Hola y bienvenida. A las mujeres que acaba de ver al comienzo de este programa les diagnosticaron diabetes gestacional y, como usted escuchó, al principio ellas tenían muchas preguntas e inquietudes. Eso es completamente natural. Usted escuchará más de sus experiencias a lo largo de este programa. Verá que con información y apoyo de sus profesionales de la salud, ellas pudieron hacer cambios en sus hábitos para tener un embarazo saludable y un bebé sano. Usted puede lograr lo mismo. Hoy estamos aquí porque, hace poco, le dijeron que tiene un nivel alto de azúcar en la sangre durante su embarazo, diabetes gestacional o intolerancia a la glucosa. El propósito de este programa es ayudarle a hacer cambios saludables en sus hábitos de comer y ayudarle a encontrar maneras de hacer algo de ejercicio con regularidad. También vamos a discutir lo que necesita saber para mantener sus buenos hábitos después de que</p>	:55	2:10

			<p>nazca su bebé.</p> <p>Vamos a pasar mucho tiempo en la cocina, porque la comida y la forma de prepararla son muy importantes para mantener el azúcar en la sangre a un nivel normal. Y eso es muy importante para tener un embarazo saludable.</p>		
		Web Chapter: What is Gestational Diabetes?			
10	20:21:53	Host OC	<p>Empecemos con un poco de información básica.</p> <p>La diabetes gestacional es un tipo de diabetes temporal y es uno de los problemas de salud más frecuentes de las mujeres embarazadas.</p> <p>La intolerancia a la glucosa es una etapa inicial del problema.</p> <p>La diabetes gestacional no es su culpa.</p>	:10	2:20
11	10:21:18 (safety included)	<p>MD Sound on Tape or SOT</p> <p>B-roll pregnant women walking?</p>	<p>La diabetes gestacional es una condición que se debe a la manera que su cuerpo reacciona a las hormonas producidas durante su embarazo. Esta condición afecta a 5 o el 7 por ciento de las mujeres durante el embarazo. Y como ver usted no es la única.</p>	:10	2:30

12	19:15:10	Full Screen graphics	<p>Durante el embarazo, un órgano llamado la placenta se desarrolla en la matriz. La placenta conecta a la madre con el bebé y se encarga de que el bebé reciba suficientes alimentos y agua.</p> <p>La placenta también produce varias hormonas. Algunas de esas hormonas dificultan que la insulina cumpla con su función, que es controlar el azúcar—o glucosa—en la sangre.</p> <p>La insulina abre las células para que pueda entrar la glucosa.</p> <p>Durante el embarazo, el cuerpo tiene que producir más o menos el triple de insulina que de costumbre. La diabetes gestacional ocurre cuando el páncreas, que es el órgano que produce la insulina, no puede producir suficiente insulina para el embarazo.</p> <p>Sin suficiente insulina, el azúcar que está en la sangre no puede salir de allí para ser transformado en energía.</p> <p>Eso causa que se acumule demasiado azúcar en la sangre.</p>	:45	3:15
13	10:24:56	SOT MD	<p>La mayoría de las mujeres con (el) diabetes gestacional tendrán un embarazo y parto normal y un bebé sano. Si usted puede mantener la glucosa a un nivel saludable, el riesgo de que tenga alguna complicación es igual como si no tuviera diabetes gestacional.</p>	:15	3:30

14	20:22:59	Host on Camera	<p>Pero sin tratamiento, la diabetes gestacional puede causarles problemas de salud a usted y a su bebé.</p> <p>Por eso es tan importante que colabore con sus profesionales de la salud para mantener el azúcar en su sangre a un nivel seguro. Una manera importante de hacer eso es siguiendo un plan de alimentación saludable.</p>	:15	3:45
		Web Chapter: The Meal Plan			
15	2:11:09	Antonia	<p>Al principio pensé que iba ser muy difícil. Estaba embarazada y tenía que cambiar toda mi forma de comer. So, tenía que comer muchas veces y yo estaba trabajando so, se me, se me hizo muy difícil y yo dije no voy a poder.</p>	:17	
			<p><i>At first I thought it would be very difficult. I was pregnant, and I had to change my whole way of eating. So, I had to eat many times and I was working so it was very difficult and I said "I won't be able to do it."</i></p>		
16	18:07:13	Magaly	<p>Pero uno poco a poco se va adaptando a los niveles que uno tiene que ir, tanto la medida de la comida como lo que debe y no debe de comer usted.</p>	:12	

			<i>But little by little you adapt to the levels where you need to be, both in terms of amounts of food and what you should and shouldn't eat.</i>		
17	1:12:13	Martha	Bueno, al principio también para mí fue difícil dejar muchas, muchos antojitos para un lado pero todo lo hace uno pensando en el bebé. Porque sabe uno que de uno, de la alimentación de uno, depende la vida del bebé.	:13	
			<i>Well, at first it was also difficult for me to leave behind many of the foods I craved, but you do it with your baby in mind. Because you know your baby's life depends on you, on what you eat.</i>		
18	2:11:26	Antonia	Pensaba en mi bebé y lo primero para mí era mi bebé so, sí pude. Hice un <i>eschedule</i> de empezar a comer desde las seis de la mañana porque yo trabajo a las seis. So, comencé a comer a las seis de la mañana y todo salió bien.	:16	
			<i>I would think of my baby and the most important thing for me was my baby, so yes, I was able. I made a schedule of starting out my meals at six in the morning because I work at six. So, I started to eat at six in the morning and everything worked out well.</i>		
19					

20					
21				:10	4:55
22	21:02:10	Host on camera Cutaway to glucometer teaching session Stock footage (to come)	<p>Muchas mujeres que cambian la manera en que comen y la frecuencia con que hacen ejercicio... <u>sí logran</u> mantener el azúcar en la sangre a un nivel normal. Algunas de las mujeres con diabetes gestacional necesitan insulina u otros medicamentos para el control del azúcar en la sangre, aun si cambian sus hábitos.</p> <p>A medida que empiece a hacer los cambios, aprenderá más acerca de su cuerpo – y la forma en que reacciona a la comida y al ejercicio.</p> <p>Tal vez también note que se siente mejor y tiene más energía.</p> <p>El primer paso es que usted entienda el efecto de <u>lo que come</u> sobre el nivel de azúcar en su sangre.</p> <p>Un medidor de glucosa puede ayudarle a vigilar el nivel de azúcar en su sangre, para que usted sepa exactamente qué tal va. Un educador especializado en diabetes le enseñará cómo usar el medidor.</p>	:30	5:25
23	21:06:13	VO: B-roll dietitian visit going over plan RD shows log	<p>Tal vez ya se haya reunido—o vaya a reunirse pronto—con una nutrióloga, o sea, una especialista en nutrición.</p> <p>Juntas crearán un plan de alimentación con suficientes calorías y sustancias nutritivas para usted y su bebé.</p>	:15	5:40

			Quizás usted necesite apuntar lo que come – para entender mejor cómo su cuerpo reacciona a ciertos alimentos.		
24	12:02:55	Host/2-shot with Rosario	<p>Rosario Aguirre es nutrióloga en Kaiser Permanente.</p> <p>Todos los años, trabaja con cientos de mujeres que tienen diabetes gestacional y les ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.</p> <p><i>(adlib greeting)</i></p> <p>¿Por dónde vamos a empezar?</p>	:10	5:50
25	WS 12:01:51 TS 12:03:50	Rosario OC Graphic	<ul style="list-style-type: none"> - Lo primero que les digo a mis clientes es que vamos a colaborar para crear un plan de alimentación que vaya de acuerdo con su forma de vivir; tiene que ser algo que ellas puedan hacer. - Hablemos primero sobre el horario de las comidas - Las mujeres con diabetes gestacional necesitan adoptar buenos hábitos alimenticios diarios y deben tomar sus comidas y bocadillos a horas regulares - 3 comidas y 3 bocadillos a lo largo del día - Trate de no pasar más de 2 ó 3 horas sin comer cuando esté despierta - Si pasa mucho tiempo sin alimentarse, es probable que coma demasiado en la 	:30	6:20

			<ul style="list-style-type: none"> - Es importante que sus comidas tengan la misma cantidad de alimentos y todos sus bocadillos deben ser del mismo tamaño - No deben pasar más de 8 a 10 horas entre el último bocadillo de la noche y el próximo desayuno 		
26	WS 12:07:05 cell 26-29	Host OC	¿Qué necesitamos saber sobre el efecto de la comida en el azúcar en la sangre?	:05	6:25
27	TS 12:12:50 Food 12:15:00 12:17:25 12:20:00	Rosario OC	<ul style="list-style-type: none"> - Los alimentos afectan el nivel de azúcar en la sangre. - Los carbohidratos son sustancias nutritivas que el cuerpo convierte en azúcar o glucosa para tener energía. Elevan el azúcar en la sangre más que otros alimentos; por eso es importante controlar las porciones de carbohidratos. 	:10	6:35
28		Host OC	Hoy usted nos trajo diferentes alimentos... díganos algo más sobre los carbohidratos.	:05	6:40
29		Rosario OC shows us carbs Cut to carb shots	<ul style="list-style-type: none"> - Los carbohidratos son sustancias nutritivas que se encuentran principalmente en el grupo de los almidones, de la leche y de la fruta. - Algunos ejemplos de almidones son el pan, el 	:40	7:20

	Please show green peas and corn		<ul style="list-style-type: none"> - La leche, el yogur y la fruta también contienen carbohidratos. - Claro que las comidas como los pasteles, las galletas y los dulces también contienen carbohidratos. - Las verduras bajas en almidones, como la lechuga, los tomates, el brócoli y los pimientos contienen principalmente agua y fibra, así que tienen un efecto mínimo sobre el azúcar en la sangre. - Hay que tratar de comer verduras de diferentes colores (verdes, rojas, amarillas y anaranjadas) para obtener diferentes vitaminas y minerales 		
		<p>Come back to Rosario OC</p> <p>Cut to non-starch veg</p>			
30	WS 30-31 13:23:20	Host OC	¿Y si comemos proteínas?		
31	TS Rosario 13:20:20 Proteins 13:24:00 13:25:25	Rosario OC Cut to proteins	<p>Las proteínas tienen un menor efecto sobre el azúcar en la sangre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éstas son buenas fuentes de proteínas: el pollo, el pescado, la carne de res y de puerco con poca grasa, el queso y los huevos. -No coma carne ni pescado crudos porque podrían dañar a su bebé. 	:20	7:40

			<ul style="list-style-type: none"> - La proteína de soya, las lentejas y los frijoles son ejemplos de proteínas vegetales. - Recuerde que las lentejas y los frijoles también contienen carbohidratos, así que tiene que contarlos como proteínas y almidones. 		
32	WS 32-36 12:25:00	Host OC	¿Y qué tal la grasa de la carne, la mantequilla o los aceites?		
33	TS 12:26:35	Rosario OC	<ul style="list-style-type: none"> - Al igual que las proteínas, las grasas sólo tienen un efecto mínimo sobre el azúcar en la sangre. - No obstante, usted debe comer pocas grasas porque si sube mucho de peso, tal vez le cueste más trabajo controlar el azúcar en la sangre. - Así que evite los alimentos con mucha grasa, como las comidas fritas y las carnes grasosas. 	:15	7:55
34		Host OC	¿Hay ciertos alimentos que se deban evitar por completo?		
35		Rosario OC Full screen graphic	<ul style="list-style-type: none"> - El azúcar en la sangre se puede controlar mejor si se evitan: - Todos los jugos de fruta y las sodas regulares. - Los azúcares refinados, como la miel, el azúcar, la melaza y los endulzantes de maíz. - Y además los postres, como pasteles, galletas, flanes y dulces. - Todos esos alimentos podrían 	:25	8:20

			<ul style="list-style-type: none"> - Usted y su nutrióloga pueden encontrar la forma de incluir algunos postres y otros alimentos especiales en su plan de alimentación de vez en cuando, pero no olvide nunca revisar el contenido de carbohidratos y el tamaño de la porción. 		
36		Rosario on camera Cutaway to artificial sweeteners	Puede tomar sodas dietéticas u otras bebidas con endulzantes artificiales. No es peligroso que use endulzantes como <i>Equal</i> , <i>NutraSweet</i> o <i>Splenda</i> .	:10	8:30
		Web Chapter: Putting your meal plan together			
37	WS 37-40 13:00:30 TS 13:02:30	Host and Rosario OC wide shot with all the food groups	Así que hemos hablado sobre muchos tipos diferentes de alimentos – y sabemos que necesitamos vigilar los carbohidratos. ¿Eso quiere decir que hay que evitar los carbohidratos por completo?	:10	8:40
38		Rosario OC Graphic	<ul style="list-style-type: none"> - No; es importante tener una dieta bien balanceada, sobre todo durante el embarazo. - Es esencial que haya carbohidratos en el plan de alimentación. - Pero hay que controlar las porciones de carbohidratos 	:25	9:05

			<ul style="list-style-type: none"> - Si usted está acostumbrada a comer arroz, frijoles o tortillas con sus comidas, tenga cuidado, porque todos esos alimentos contienen carbohidratos. - Distribuya los carbohidratos a lo largo del día, para ayudar a evitar que el azúcar en la sangre suba o baje rápidamente. - Al principio, no coma más de 2 ó 3 porciones de carbohidratos en cada comida. Una porción tiene más o menos 15 gramos de carbohidratos. - No olvide medir los alimentos para asegurarse de que el tamaño de la porción sea correcto. En un momento, hablaremos más al respecto. 		
39	13:04:54 WS 39-41	Host OC	¿Contienen demasiados carbohidratos la leche y la fruta?		
40	TS 13:12:50	Rosario OC graphic	<ul style="list-style-type: none"> - La leche y la fruta sí tienen carbohidratos, así que hay que tener cuidado con el tamaño de las porciones. - También contienen sustancias nutritivas valiosas que se necesitan durante el embarazo. - La leche y el yogur proporcionan calcio, que es 	:25	9:30

	<p>13:07:30 OR 13:11:15 (has food in wide) PU WS "las frutas"</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Usted debe comer yogur natural o el yogur llamado <i>"light"</i> porque contienen mucho menos carbohidratos que el yogur endulzado. - Las frutas tienen fibra—y vitaminas y minerales nutritivos. 		
41	<p>WS PU "sus mejores" 13:12:30 (points to food)</p> <p>audio pick up 13:17:35 "Sus Mejores"</p> <p>Breakfast 13:14:00</p> <p>Snack 13:14:55</p>	<p>Rosario OC At breakfast table</p> <p>Cutaway to typical breakfast</p> <p>Cut to typical snack</p>	<p>Muchas personas son más sensibles a los carbohidratos y al azúcar en la mañana. Por eso, tal vez su plan de alimentación no incluya fruta, leche, yogur y cereal frío para el desayuno. Esos alimentos se convierten en azúcar rápidamente y podrían elevarle demasiado el azúcar en la sangre. Sus mejores opciones para el desayuno serían los carbohidratos complejos, como el pan integral o una tortilla de maíz. Esos alimentos se tardan más en digerirse. Es importante que combine esos carbohidratos con proteínas. Las proteínas se digieren lentamente, lo cual ayudará a estabilizarle el nivel de azúcar en la sangre y hacer que se sienta satisfecha.</p> <p>Así que un ejemplo de un buen desayuno sería: dos rebanadas de pan integral, una cucharada de crema de cacahuete o maní y una taza de té.</p> <p>Éste podría ser un bocadillo</p>	1:00	10:30

	Lunch 13:16:15 TS Milk 13:17:00	Cut to lunch example	<p>típico: 5 galletas saladas de trigo, una manzana y una onza de queso.</p> <p>Y aquí tiene un ejemplo de lo que podría ser un almuerzo o una comida en su plan de alimentación:</p> <p>Tenemos dos tortillas de maíz, dos onzas de pollo, una onza de queso, lechuga, tomate, aguacate y una taza de leche.</p>		
42		Web Chapter: Portion sizes			
43	WS 43-45 14:01:30 TS 14:03:03 pu corn 14:04:40	Rosario OC	<p>Hay que hablar del tamaño de las porciones. Como tendrá que cuidar la cantidad de carbohidratos que come, podemos empezar con las porciones de carbohidratos. Los almidones, la fruta, la leche y el yogur son ejemplos de carbohidratos.</p> <p>En su plan, cada porción de almidones, fruta, leche o yogur equivale más o menos a 15 gramos de carbohidratos.</p>	:10	10:40
44		Host OC	¿Cómo mediríamos eso?		
45	TS of starches 14:04:35	Rosario OC Tight shots of examples below	<p>Nosotros ya hicimos todos los cálculos.</p> <p>Una porción de almidones equivale a ½ taza de cereal cocido, como por ejemplo avena, o de una verdura rica en almidones, como por ejemplo elote.</p> <p>Una porción de arroz o fideos cocidos sería 1/3 de taza.</p> <p>Para el pan, una porción es una</p>	:25	11:05

			onza o una rebanada de pan, o una tortilla de 6 pulgadas.		
46	TS Laura 14:07:45 WS 14:10:52	Host OC	Suena como mucha información, pero su nutrióloga le ayudará. Usted aprenderá a medir los alimentos y a leer las etiquetas de la comida. Su nutrióloga le dará un plan de alimentación escrito y otros recursos, que le ayudarán a elegir los alimentos con más confianza.		
47	WS 47-48 14:11:20	Rosario OC	Y una vez que empiece a fijarse en los tamaños de las porciones y a medir algunos alimentos, notará que puede calcular el tamaño correcto de las porciones con la pura vista.	:10	11:15
48	WS 48-49 14:14:08 TS 48-49 14:14:50	Host OC	Enséñenos más. ¿Cómo sabemos cuánto es una porción de fruta?		
49	TS 14:15:50 TS fruit 14:16:20	Rosario OC Tight shots apple and fist and tennis ball Tight shots of canned fruit Tight of dried fruit	<p>Cuando hablamos de una porción de fruta, nos referimos a una pieza pequeña de fruta fresca, como esta manzana, o una pieza como del tamaño de su puño o una pelota de tenis.</p> <p>Una taza de fruta picada, digamos como de melón, equivale a una porción.</p> <p>Si come fruta enlatada, no debe ser endulzada y el tamaño de la porción es de ½ taza.</p> <p>El tamaño de una porción de fruta seca es de ¼ de taza.</p>	:25	11:40

50	14:20:45 VO 14:19:30 TS milk and yogurt	Tight shots milk and yogurt	Una porción del grupo de la leche consiste de 8 onzas de leche o 6 onzas de yogur.		
51	WS 51-52 14:22:48 TS 14:23:28		Las verduras bajas en almidones contienen fibra y una pequeña cantidad de carbohidratos. No es necesario que las mida. Sólo asegúrese de que coma suficientes. Necesita por lo menos 3 porciones todos los días. Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas, como estos pimientos, o una taza de verduras crudas, como esta ensalada (de lechuga romanita).	:15	11:55
52		Host OC	Muy bien, ¿y cuánta proteína hay que comer?	:10	12:05
53	WS 52-53 14:26:47 TS 14:25:25	Rosario OC Tight shots of cheese, egg, meat and beans?	En las comidas, hay que incluir 2 ó 3 onzas de proteína animal, que serían como del tamaño de esta baraja, o una taza de proteína vegetal. Recuerde que las lentejas y frijoles secos también cuentan como una porción de almidones. Para ayudarlo a satisfacer su apetito, incluya una onza de proteína en sus bocadillos.		
54	WS 54-55 And TS 15:01:25	Host OC	¿Y el pescado?	:10	12:15
55		Rosario OC Graphic	En general, el pescado forma parte de una dieta saludable durante el embarazo. Sin embargo, actualmente se		

			<p>recomienda que las mujeres embarazadas no coman pez espada, tiburón, sierra o lofolátalo, porque contienen niveles peligrosos de mercurio, que podrían ser dañinos para el bebé. También deben limitar su consumo de atún.</p> <p>Sería conveniente que hablara con su nutrióloga sobre los tipos de mariscos que se pueden comer sin peligro.</p>		
56	WS 56-57 and TS 15:03:00	Host OC	¿Y las grasas?	:15	12:30
57	15:03:55 TS Fats	Rosario OC Cut to tight shots of food	<p>Hay que incluir una o 2 porciones de grasas en la comidas.</p> <p>Una porción de grasas equivale a una cucharadita de mantequilla, margarina o aceite.</p> <p>Una cucharada de queso crema o de aderezo para ensaladas normal, 6 almendras o 10 cacahuates o maníes.</p>		
58	WS 58 15:06:05 point to tortillas 15:09:15 Plates 15:10:07 15:11:35	Rosario OC Cut to lunch example Host OC	<p>Así que vamos a ver todo junto. Aquí está el almuerzo típico que le habíamos mostrado antes.</p> <p>Las 2 tortillas de maíz son del grupo de los almidones y la taza de leche es del grupo de la leche.</p> <p>Así que en total, aquí hay 3 porciones de carbohidratos.</p> <p>La lechuga y el tomate son sus verduras bajas en almidones.</p> <p>El pollo y el queso proporcionan las proteínas. El aguacate es su grassa..</p> <p>Si no está en su cocina y no</p>	:10	12:40

		<p>Cu of plate example (1/4 plate= Brown rice, 1/4 plate= meat, 1/2 plate= broccoli, summer squash; 1 c milk/fruit)</p> <p>Add veg. example: (1/4 plate= Brown rice, 1/4 plate= beans and soy protien 1/2 plate= broccoli, summer squash; 1 c milk/fruit)</p>	<p>puede medir sus porciones, imagínese que divide su plato en 3 partes.</p> <p>Una mitad del plato debe estar llena de verduras; la otra mitad debe estar dividida entre los almidones y las proteínas. Además, también añadiría una taza de leche o una fruta pequeña.</p> <p>Para crear una comida vegetariana, podría sustituir la carne con una taza de proteína de soya, por ejemplo "tofu".</p> <p>Si gusta, sazone sus comidas con hierbas y especias...como romero fresco.</p>		
59		Web Chapter: How to read a food label			
60	WS 60-61 15:17:54 TS 15:20:18	Host OC Back in kitchen	Muchos alimentos empaquetados tienen etiquetas de nutrición; enséñenos rápidamente lo que debemos buscar.	:10	12:50
61	TS pointing at package 15:21:10 then 15:22:10	Rosario OC	<p>Vamos a ver, por ejemplo, esta caja de galletas saladas. Lo primero que hay que revisar en la etiqueta de nutrición es el <u>tamaño de la porción</u>.</p> <p>Asegúrese de que ésa sea la cantidad que piensa comerse. En inglés, el tamaño de la porción se llama <i>serving size</i>. En este caso sería el número de galletas saladas.</p>	:40	13:30

		Graphic reminder	<p>Ahora revise los gramos de <u>carbohidratos totales</u>—<i>total carbohydrate</i>, en inglés—y asegúrese de que encajen en su plan de alimentación.</p> <p>Fíjese en la cifra de carbohidratos totales. Esa cifra incluye la cantidad de azúcar que hay en el alimento.</p>		
		Graphic list:	<p>Recuerde que 15 gramos de carbohidratos equivalen a una porción de almidones.</p> <p>Ahora lea la lista de ingredientes, porque el azúcar puede tener diferentes nombres.</p> <p>Evite los alimentos que contienen las siguientes sustancias como uno de sus primeros 4 ingredientes: sucrosa, fructosa u otras sustancias que terminan en -osa (-ose en inglés, como <i>sucrose</i> o <i>fructose</i>), jarabe de maíz (<i>corn syrup</i>) y azúcares naturales como miel (<i>honey</i>), melaza (<i>molasses</i>) y azúcar moreno o no refinado (<i>brown sugar, raw sugar</i>).</p>		
62	WS 62-63 (goes to 67) 15:25:13	Host OC	¿Tiene otros consejos sobre cómo comprar o elegir los alimentos?	:15	13:45
63	TS 63-66 15:27:13	Rosario OC Tights of high fiber foods	<p>Al elegir del grupo de los almidones, hay que escoger alimentos ricos en fibra, como tortillas o panes de granos integrales, arroz integral, avena tradicional y fideos de trigo integral.</p> <p>Los alimentos ricos en fibra satisfacen el apetito y por lo</p>		

			general tienen más sustancias nutritivas. Además, se tardan más en descomponerse y eso puede disminuir la velocidad con que aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Es importante comer alimentos con carbohidratos para tener suficiente energía todos los días; sólo hay que tener cuidado con las porciones.		
64		Host OC	¿Otros consejos?	:10	13:55
65		Rosario OC	No hay que comer más de 2 ó 3 porciones de fruta al día. La fruta es nutritiva, pero si usted come mucha de una sola vez, podría subirle demasiado el nivel de azúcar en la sangre.		
66	WS 66-67 16:00:30	Host OC	¿Y tiene sugerencias sobre lo que hay que beber?		
67	TS 16:01:25	Rosario OC	La buena hidratación es importante. Hay que tomar más o menos 8 tazas de líquido al día, como por ejemplo, agua, caldo, bebidas dietéticas sin cafeína y leche. Si toma mucha leche de una sola vez, le puede aumentar demasiado el azúcar en la sangre. Tenga cuidado de no tomar más de una taza de 8 onzas a la vez. En cuanto a bebidas – es importante evitar el alcohol durante el embarazo. Tome sólo una cantidad moderada de bebidas con cafeína, como café y té.	:20	14:15
68	WS 68-69 16:03:38	Host OC	¿Algo más para concluir?		

			<i>menu and everything, because you know what you can eat and what you can't eat.</i>		
71	2:15:18	Antonia Start earlier?	Cuando tenía que salir al alguna fiesta, am, siempre trataba de de mirar que fuera más o menos lo mismo, so si no había verduras yo trataba de comer poca comida. Siempre trate de de comer más o menos lo que se tenía que comer.	:24	
			<i>When I had to go to a party, um, I always tried to see that it was more or less the same, so if there weren't vegetables I tried to eat very little food. I always tried to eat more or less what I was supposed to eat.</i>		
		Web Chapter: Eating Out			
72	18:09:25	Host OC	<p>Cuando prepara sus alimentos en su propia cocina, usted sabe exactamente cuáles ingredientes usó y controla el tamaño de la porción que va a dar a su plato.</p> <p>Puede ser un poco más difícil salir a comer, pero con un poco de planificación, puede disfrutar una comida en un restaurante y mantener el azúcar en su sangre bajo control.</p> <p>Será más fácil que salga a comer si primero se acostumbra a calcular bien el tamaño de las porciones de su comida en casa.</p>	:20	15:25

73			Spanish Woman SOT?	:20	15:45
74	19:17:06	B-roll Restaurant: Woman refers to meal plan at table Woman asks server about menu item	Traiga una copia de su plan de alimentación o apréndaselo de memoria. No tenga pena de preguntar cómo está preparado un alimento o de pedir algo especial.	:10	15:55
75			Spanish Woman SOT?	:10	16:05
76	19:18:08	Woman looking at menu Tight of menu items Server hands woman doggy bag	Puede pedir que le sirvan por separado el aderezo para ensaladas y las salsas parecidas—o pedir que no se las sirvan. O tal vez puedan darle más verduras en vez de un alimento rico en almidones, junto con su plato principal. Si las porciones son demasiado grandes, comparta una sola comida o pídale a su mesero que le guarde la mitad antes de que usted empiece a comer.	:25	16:30
77		Darlene	Spanish Woman SOT	:05	16:35
78	18:10:05 see pick ups below	Host OC	Aquí tiene algunas recomendaciones generales y otros consejos para controlarse el azúcar en la sangre, cuando salga a comer.	:20	16:55

	<p>18:10:48 pu "Evite las sopas"</p> <p>18:12:15 pu "Esta bien"</p> <p>18:13:24 pu "No coma"</p> <p>18:17:54 WS 78-79 pu "Podrian or safety 18:21:10 see pu cell 79 below</p>	<p>Full Screen Graphics</p> <p>Host OC</p>	<p>Escoja del menú comidas horneadas, hervidas, asadas, salteadas, cocidas al vapor o sofridas.</p> <p>Evite las carnes, el pescado y las verduras empanizadas, capeadas o fritas.</p> <p>Evite las sopas y salsas cremosas o grasosas—mejor escoja comidas hechas con caldos o consomés. Está bien que use salsas hechas con aceite de oliva, como la salsa italiana de albahaca, llamada pesto. También está bien que use mostaza o mayonesa.</p> <p>No coma salsas dulces, como catsup, condimento de pepino encurtido, salsas orientales agridulces o de ostión o ciruela, teriyaki o salsa de tomate endulzada.</p> <p>Podrían elevarle demasiado el azúcar en la sangre.</p>		
79		<p>Host OC</p> <p>Full Screen Graphics</p>	<p>También esté pendiente de las porciones de almidones en los restaurantes. Tenga cuidado con los fideos, frijoles, arroz, tortillas, costra de la pizza, pan y otros almidones.</p> <p>Si va a comer pan, elija uno de trigo integral en vez de pan blanco.</p> <p>O en lugar de comerse el pan que muchas veces sirven al principio de la comida, pida una ensalada</p>	:10	17:05

	Pu 18:19:27 "No se coma"		pequeña a la vinagreta. No se coma las papitas que dan en las tiendas de sándwiches y si se le antojan los totopos o "chips" en un restaurante mexicano, pídale a su mesero que se los lleve.		
84	(we cut out a lot of material – we skip to 84) 18:22:30 (includes safety)	Host on camera	Fíjese muy bien en el tamaño de las porciones, sobre todo de los carbohidratos, porque como ya mencionamos, afectan el azúcar en la sangre más que otros tipos de alimentos. Coma cada 2 ó 3 horas sin falta. Así evitará que le dé mucha hambre y no comerá demasiado en los restaurantes.	:10	18:20
		Web Chapter: Getting some Exercise			
85	2:16:21	Antonia	Mientras que estuve embarazada, yo salía a caminar un, por media hora alrededor de aquí de mi casa, so, y trabajaba ocho horas--mi trabajo es caminar todo el día trabajo en un restaurán, so eso me ayudó.	:19	
			<i>While I was pregnant, I would go out for half hour walks around here, close to my house, so, and I worked 8 hours-- my job involves walking all day, I work in a restaurant, so that helped me.</i>		

86	1:2024	Martha	Antes de llegar a la casa me iba a caminar o en la tarde caminaba con mi esposo y mi hija y eso era divertido tanto para mi hija como para nosotros, el de estar un poquito más la familia junta.	:18	
			<i>Before arriving home I'd go for a walk or in the evenings I'd walk with my husband and my daughter, and that was fun for my daughter and for us, to have a little more time with the family together.</i>		
87	2:17:54	Antonia	Siempre, cuando iba a hacer algo, yo pensaba en mi bebé y si pensaba en ella me daba ánimos y fuerzas para seguir adelante.	:08	
			<i>Whenever I had to do something I would just think about my baby and if I thought about her that would give me the desire and strength to continue.</i>		
88	19:04:25	Host on camera	Durante el embarazo, el ejercicio regular ayuda al cuerpo a aprovechar mejor la insulina y ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.	:10	19:25
90	10:26:42	Sot MD	Para la mayoría de las mujeres con (el) diabetes gestacional, actividades como	:15	19:40

			<p>caminar, nadar, montar bicicleta inmóvil o hacer ejercicios con la parte superior del cuerpo, son buenas opciones.</p> <p>Recomendamos 15 ó 20 minutos de actividad después de las comidas.</p>		
91	19:20:40	Host VO B-roll: women exercising	<p>La mayoría de las mujeres pueden permanecer activas a lo largo de todo el embarazo.</p> <p>Si usted hace ejercicio después de comer, ayudará a que le baje el nivel de azúcar en la sangre.</p> <p>Siempre que haga ejercicio, fíjese en cómo se siente y no se esfuerce demasiado.</p>	:15	19:55
92	10:27:23 pu "si se" 10:28:48 pu "y por favor" 10:30:17	Sot MD	<p>No se exceda con el ejercicio a punto de no poder hablar o respirar fácilmente.</p> <p>Si se queda sin aire, pare el ejercicio. También, pare el ejercicio si se siente débil, mareada o demasiado agitada.</p> <p>Y por favor tome suficiente agua, especialmente en los días calurosos.</p>	:15	20:10
93	19:06:15	Host OC	<p>A algunas mujeres, el ejercicio les permite controlarse el azúcar en la sangre sólo con dieta y actividad, sin tener que usar un medicamento o insulina.</p> <p>El ejercicio también le puede ayudar a usted a tener un aumento de peso saludable a lo</p>	:10	20:20

			largo del embarazo y luego a bajar de peso después de que nazca su bebé.		
		Web Chapter: Post Pregnancy			
94	<p>WS 94-95 17:22:58 (see pu 95)</p> <p>TS Laura 94 (to camera) 17:11:37</p> <p>pu TS Laura 94-95 17:02:04</p> <p>TS MD 16:08:05</p>	2-shot w/MD	<p>Hablemos más sobre el aumento de peso saludable y sobre algunas de las cuestiones que pueden surgir después del embarazo... con el Dr. Juan Guerra. Él es especialista en la atención de mujeres embarazadas, entre ellas las que tienen diabetes gestacional. Trabaja en Kaiser Permanente, en Oakland.</p> <p><i>(adlib welcome)</i></p>	:10	20:30
95	<p>PU WS 17:24:24</p>	Host OC	<p>Cuando algunas mujeres empiezan a seguir su plan de alimentación para la diabetes gestacional, descubren que no están subiendo de peso como se esperaría durante el embarazo. ¿Deberían preocuparse?</p>	:10	20:40
96	<p>TS MD 16:10:02</p>	MD OC	<p>Cuando una mujer embarazada hace bastantes cambios en su forma de comer, es posible que al principio no suba de peso. Ésa no es la meta, pero a veces es lo que pasa.</p> <p>El propósito del plan de alimentación es satisfacer las necesidades de nutrición durante</p>	:15	20:55

			el embarazo y, al mismo tiempo, controlar el aumento de peso. El aumento de peso ideal depende mucho de lo que la mujer pesaba antes del embarazo. Por eso, es mejor que consulte a su profesional de la salud para que le dé una recomendación individual.		
97	WS 97-98 17:25:33 TS Laura 17:03:05	Host OC	¿Qué tan grande es el riesgo de que a una mujer con diabetes gestacional le dé diabetes después del embarazo?	:05	21:00
98	TS MD 16:12:44 pu MD 16:14:22 B-roll pregnant women?	MD OC Preventing Diabetes Graphic	<p>La diabetes gestacional es un tipo temporal de diabetes y generalmente el azúcar en la sangre vuelve a su nivel normal después de que nace el bebé.</p> <p>Sin embargo, las mujeres con diabetes gestacional sí corren un mayor riesgo de que les dé diabetes tipo 2 con la edad y de que les dé diabetes gestacional durante su próximo embarazo. Esos riesgos aumentan si las mujeres pesan demasiado.</p> <p>Lo bueno es que, viendo este video están aprendiendo exactamente lo que necesitan para ayudarles a evitar la diabetes en el futuro.</p> <p>Están aprendiendo a escoger alimentos saludables, vigilar su consumo de carbohidratos, hacer ejercicio por lo menos 30 minutos todos los días y controlar su peso. Todas esas cosas les ayudarán a mantenerse sanas y a evitar la diabetes en el futuro.</p>	:25	21:25

		kp.org/vidasana	Kaiser Permanente ofrece diferentes clases y recursos para ayudar a que usted y su familia se vuelvan activos y coman de una manera saludable. Visite "k-p-punto-o-r-g-barra-vidasana" o hable con su profesional de la salud.		
99	WS 99-100 17:26:40 TS Laura 17:03:02	Host OC	¿Y deben amamantar a sus bebés las mujeres que tuvieron diabetes gestacional?	:05	21:30
100	TS MD 16:16:25	MD OC	<p>El dar pecho tiene muchos beneficios para la madre y el bebé. Puede ayudar a que la madre baje de peso, ayuda a que ella y el bebé se encariñen, y básicamente es gratis.</p> <p>Además, las hormonas que se producen al dar pecho ayudan a bajar el nivel de azúcar en la sangre de la madre de una forma natural.</p> <p>La leche de pecho le da al bebé la combinación correcta de sustancias nutritivas y también le da protección contra infecciones y alergias.</p> <p>Es posible que la leche materna también disminuya el riesgo de que al niño le dé diabetes tipo 2.</p>	:15	21:45
101	WS 101-102 17:28:32 TS Laura 17:04:13	Host OC	¿Tiene otros consejos para las mujeres después de que hayan dado a luz?	:05	21:50
102	TS MD	MD OC	Les recomendamos que, después del parto, se atengan a una dieta	:25	22:15

	<p>16:17:22</p> <p>see pick up below</p> <p>PU MD 16:18:37 "Debe hacerse"</p>	<p>Post pregnancy tips Graphic?</p>	<p>saludable, bien balanceada y rica en fibra.</p> <p>Eso y el hábito de hacer ejercicio todos los días les ayudará mucho para evitar la diabetes en el futuro.</p> <p>La mujer debe deshacerse poco a poco del peso que aumentó durante el embarazo, hasta que llegue a su peso saludable.</p> <p>Debe hacerse un análisis del azúcar en la sangre 6 semanas después de aliviarse y luego una vez al año.</p> <p>Y si piensa volver a embarazarse, necesita hablar primero con su profesional de la salud.</p> <p>Deberá asegurarse de que el azúcar en su sangre esté bajo control antes de que se vuelva a embarazar.</p>		
103	<p>TS Laura Thanks 17:04:50 TS MD 16:19:55</p>	<p>2-shot</p>	<p><i>(adlib thanks)</i></p>	<p>:05</p>	<p>22:20</p>
104	<p>17:16:30</p>	<p>Host OC Close</p>	<p>Ésta es una temporada especial de su vida, en la que puede hacer cambios saludables que no sólo la afectarán a usted, sino a toda su familia.</p> <p>En vista del aumento actual de la obesidad y la diabetes en personas de todas las edades, sus decisiones pueden ser muy importante: usted puede contribuir a la salud de su familia escogiendo alimentos saludables y encontrando maneras de que todos</p>		

			<p>hagan ejercicio con regularidad. Esperamos que las decisiones que tome en los próximos meses le rindan a usted, a su bebé y a su familia toda una vida llena de salud.</p>		
105	2:19:40	<p>Antonia</p> <p>B-roll Antonia and her baby</p>	<p>Ahora que miro a mi bebé, que está sana y grande y todo, so estoy muy contenta y no me importa haber hecho el sacrificio ni haber cambiado la dieta ni nada. Estoy contenta porque eh... todo me salió bien.</p>	:15	
			<p><i>Now when I look at my baby, who's healthy and big and everything, so, I'm very happy and I don't mind having made the sacrifices nor having changed by diet nor anything else. I'm happy because um... everything turned out well for me.</i></p>		
106	18:25:28 and 18:26:12	<p>Magaly</p> <p>B-roll Magaly and baby</p>	<p>Pues me siento feliz al saber que mi hija está sana. (edit) La veo muy linda a mi hija y gracias a Dios allí va creciendo ya y sé que va a estar todo bien con ella.</p>	:20	
			<p><i>Well I'm happy knowing that my daughter is healthy. My daughter is very beautiful to me and thank God she's already growing and I know that everything's going to be okay with her.</i></p>		

107	1:24:27	Martha Broll Martha and her baby	Sí, me preocupaba y pensaba que no iba a poder superar el, el trauma que estaba teniendo por tener diabetes. Pero con la alimentación y los ejercicios sí gracias a Dios todo salió bien.		
			<i>Yes, I would worry and I would think that I wouldn't be able to deal with, with the trauma that I was feeling from having diabetes. But with nutrition and exercises, everything turned out fine, thank God.</i>		
108	1:26:07 Remove ending?	Martha Cover with more of Martha and her baby	Se llama Martha Julieta, pesó ocho libras con ocho onzas, y pues este, es una niña saludable, por ahorita puedo decir.	:09	
			<i>Her name is Martha Julieta, she weighed eight pounds and eight ounces and I can say, for now, she's a healthy girl.</i>		