



UN PROGRAMA PARA ADULTOS EN RIESGO DE DIABETES TIPO 2 Y / O ENFERMEDAD CARDIACA.

Los Participantes:

- Participantes en un programa de cambio de estilo de vida para ayudar a prevenir la diabetes y reducir el riesgo de enfermedad cardiaca.
- Se comprometerán a un enfoque de un año.
- Aprenderán sobre una alimentación saludable para perder peso de manera segura.
- Aumentara lenta y seguramente la actividad fisica.
- Aprenderan a resolver problemas y mantenerse motivados.

Para información sobre elegibilidad e inscripción, Llame a:
City of Brownsville Lay Outreach Promoter

Elba Vazquez
956-551-7568



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

NOVIEMBRE 2020

VOLUMEN 174



Página 2
Enfrentarse con la diabetes



Página 3
Receta Saludable



Página 4
Información General

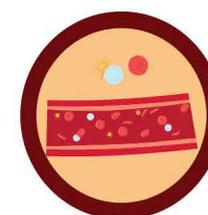
¿Cómo mantener la diabetes bajo control estos días festivos?

Aunque durante los días festivos tendemos a perder el control de ciertas actividades, es importante no hacerlo con nuestros medicamentos. Tomar tus medicinas en tiempo y forma puede ayudarte a prevenir complicaciones de salud que pueden ocurrir cuando tienes diabetes.

Tomar tu medicamento según las indicaciones te ayudará a controlar:



El nivel de glucosa en la sangre



El colesterol



La presión arterial

CONSEJOS PARA EL CONTROL DE TUS MEDICAMENTOS

Toma tus medicamentos según las indicaciones.

Si te encuentras fuera de casa, lleva contigo los medicamentos que necesitarás.

Crea recordatorios en el teléfono o pide a alguien cercano que te ayude a recordar que debes tomar el medicamento.

Adaptado de:
NIH.gov & Heart.org

Toma el control de tu diabetes

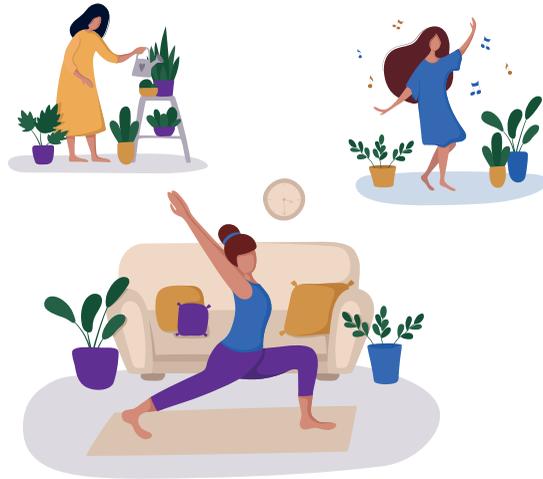
Llevar un control de tus medicamentos estos días festivos, así como hacer ejercicio y comer porciones saludables, puede ayudarte a reducir tus probabilidades de tener un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otras complicaciones por la diabetes.



Disminuye el estrés

Practica la:

- Respiración profunda
- Escucha música
- La jardinería
- Dedicate a un pasatiempo favorito.
- Dar un paseo
- Meditar



Come bien

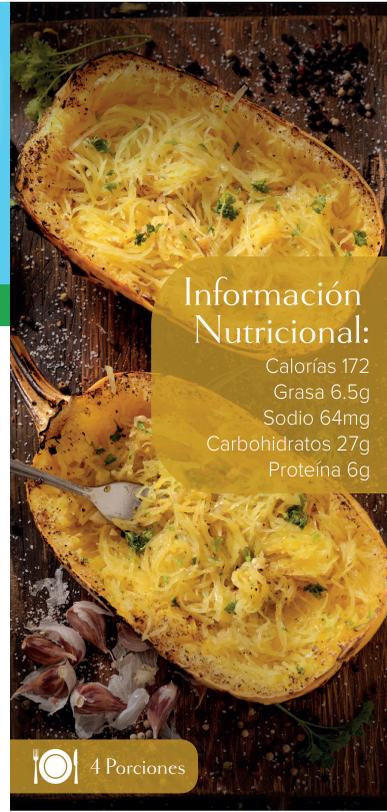
Al comer, asegúrate de llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras.



Adaptado de: NIH.gov

Sé activo

Fíjate una meta para estar más activo la mayoría de los días de la semana. Empieza despacio, ejercitandote 10 minutos, 3 veces al día.



Información Nutricional:

Calorías 172
Grasa 6.5g
Sodio 64mg
Carbohidratos 27g
Proteína 6g

4 Porciones

Espagueti de Calabaza

Ingredientes:

- 1 espagueti de calabaza (3 libras)
- aceite en aerosol antiadherente
- 1 cdita. aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo fresco (picado)
- ½ cebolla pequeña (cortada)
- 1 taza tomates (cubitos)
- ¼ cdita. pimienta negra
- ¼ cdita. hierbas secas sin sal, mezcla italiana
- ⅛ cdita. hojuelas de pimiento rojo triturado
- 16 oz. salsa de tomate sin sal agregada, enlatada
- ½ taza de pequeñas bolas de mozzarella fresca
- ¼ taza albahaca fresca picada

Adaptado de:
www.recipes.heart.org

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. Corta el espagueti de calabaza por la mitad. En una bandeja para hornear cubierta con aceite en aerosol, coloca las mitades de calabaza boca abajo y hornea por 1 hora o hasta que estén tiernas.
3. Calienta el aceite de oliva extra virgen a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla y cocina hasta que estén suaves, alrededor de 5-7 minutos. Agrega tomates cortados en cubitos, pimiento, hierbas y hojuelas de pimiento rojo. Cocina hasta que el líquido se evapore, aproximadamente 2-3 minutos. Agrega la salsa de tomate y reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
4. Deja reposar la calabaza hasta que esté lo suficientemente fría como para manipularla. Toma un tenedor raspa la calabaza hacia adentro, creando "fideos de espagueti".
5. Agrega los "fideos" de calabaza a la salsa y retira del fuego. Mezcla con bolas de mozzarella y albahaca fresca y sirve.

Para más historias, visita vimeo:
[tusaludsicuenta](#)



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

YASMIN NICOL

“Hacer ejercicio me ayudó mucho durante esta pandemia, fue como mi pequeño escape de los problemas, las noticias y simplemente la energía negativa.”



“Quiero gozar de buena salud para mi hijo de 3 años, él es mi motivación todos los días para ser una mamá saludable.”



CLASS WILL BE IN SPANISH



A PROGRAM FOR ADULTS AT RISK FOR TYPE 2 DIABETES AND /OR HEART DISEASE

Participants will :

- Take part in a lifestyle change program to help prevent diabetes and lower risk for heart disease and commit to a year-long changes process.
- Learn about healthy eating to safely lose weight.
- Slowly and safely increase physical activity.
- Learn how to problem solve and stay motivated.

For eligibility and registration information, please call:
City of Brownsville Lay Outreach

Elba Vazquez
956-551-7568



YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

NOVEMBER 2020

VOLUME 174



Page 2
Cope with diabetes



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General information

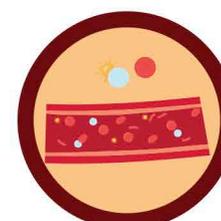
How to manage diabetes on the holidays?

Even tough during these coming holidays we tend to lose control on certain activities, managing your medication should be the exception, as it can help you prevent health problems that can occur when you have diabetes.

Taking your medication as directed will help to control your:



Blood Glucose



Cholesterol



Blood Pressure

Take your medicine as directed.

QUICK MEDICATION TIPS

Set up reminders on your phone or ask people close to you to help remind you.

If you're away from home, carry the medication you will need with you.

Adapted from:
NIH.gov & Heart.org

Cope with your diabetes

Monitoring your medication these holidays, along with exercising and eating healthy plate portions, can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problems.



Lower your stress

Practice :

- Deep breathing
- Gardening
- Taking a walk
- Meditating
- Listening to music
- Working on a hobby



Eat well

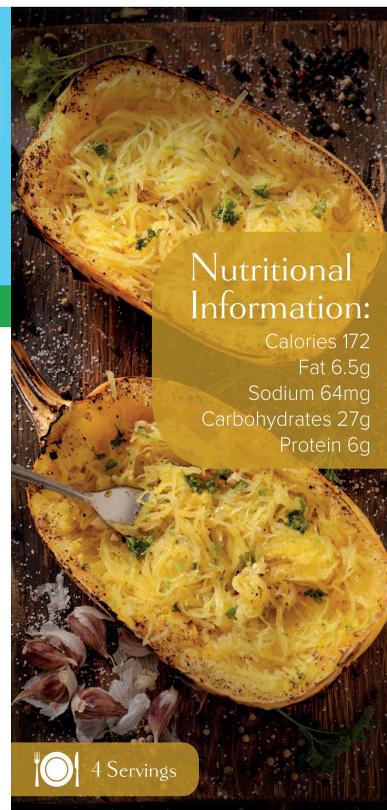
When eating a meal, be sure to fill half of your plate with fruits and vegetables.



Adapted from: NIH.gov

Be active

Set a goal to be more active most days of the week. Start slow by taking 10 minute exercises, 3 times a day.



Nutritional Information:

Calories 172
Fat 6.5g
Sodium 64mg
Carbohydrates 27g
Protein 6g

4 Servings

Spaghetti Squash

Ingredients:

- 1 spaghetti squash (3 pounds)
- Non-stick Cooking spray
- 1 tsp. extra virgin olive oil
- 1 clove fresh garlic (minced)
- ½ small onion (chopped)
- 1 cup tomatoes (diced)
- ¼ tsp. black pepper
- ¼ tsp. dried, salt-free herbs, Italian blend
- ½ tsp. crushed red pepper flakes
- 16 oz. canned, no salt added tomato sauce
- ½ cup "bite size" fresh mozzarella balls
- ¼ cup chopped fresh basil

Adapted from:
www.recipes.heart.org

Directions:

1. Preheat oven to 350° F.
2. Cut spaghetti squash in half. On a baking sheet coated with cooking spray, place halves of squash face down and bake for 1 hour or until tender.
3. Heat oil in medium saucepan over medium heat. Add garlic and onion and cook until soft, about 5-7 minutes. Add diced tomatoes, pepper, herbs and red pepper flakes. Cook until liquid is evaporated, about 2-3 minutes. Add tomato sauce and reduce heat to medium-low and simmer for 10 minutes.
4. Let squash sit at room temperature until just cool enough to handle. Take a fork and scrap flesh from outside working in, creating "spaghetti noodles".
5. Add squash "noodles" to sauce and remove from heat. Toss with mozzarella balls and fresh basil and serve.



For more stories, visit vimeo:
[tusaludsicuenta](#)



“Exercising helped me a lot during this pandemic; it was like my little escape from problems, news, and just negative energy.”



“ I want to be in good health for my 3-year-old son, he is my motivation every day to be a healthy mamma.”