

¡Cursos VIRTUALES
en inglés y español
disponibles!


The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health
Brownsville

DIABETES PREVENTION PROGRAMS

RIO GRANDE VALLEY

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

Los Participantes:

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

Para información sobre elegibilidad e inscripción, llame a:

Hortencia Noemi Garcia
(956)-346-7752

Hortencia.Garcia@uth.tmc.edu



MARZO 2021

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).

VOLUMEN 178



Página 2

Factores
de riesgo



Página 3

Receta
Saludable



Página 4

Programa para
prevención
de diabetes

¿Cómo prevenir la diabetes?

Hacer algunos cambios simples en tu estilo de vida ahora puede ayudarte a evitar las complicaciones de salud graves de la diabetes en el futuro, tales como daño a los nervios, riñones y corazón.



- **Haz más actividad física** - El ejercicio puede ayudarte a bajar de peso y a reducir tu nivel de azúcar en la sangre, además de muchos otros beneficios.



- **Consume mucha fibra** - Los alimentos con alto contenido de fibra reducen el riesgo de diabetes, debido a que mejoran el nivel del azúcar en la sangre y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.



- **Opta por cereales integrales** - Consumir cereales integrales puede ayudarte a reducir el riesgo de padecer diabetes, y a regular los niveles de azúcar en la sangre. Intenta que al menos la mitad de los granos (cereales) que consumes sean integrales.

Adaptado de: MayoClinic.org

Factores de riesgo

Peso

Historial familiar

Niveles anormales de colesterol y triglicéridos

Raza o etnia

Diabetes gestacional

Edad

Síndrome de ovario poliquístico

Presión arterial alta (hipertensión)

Se cree que los factores genéticos y ambientales juegan un papel importante en el desarrollo de la diabetes.



Adaptado de: MayoClinic.org

Signos y síntomas de la diabetes:

Fatiga

Aumento de la sed y necesidad de orinar

Visión borrosa

Hormigueo o entumecimiento en sus manos o pies

SÍNTOMAS DE LA DIABETES

Encías rojas e hinchadas

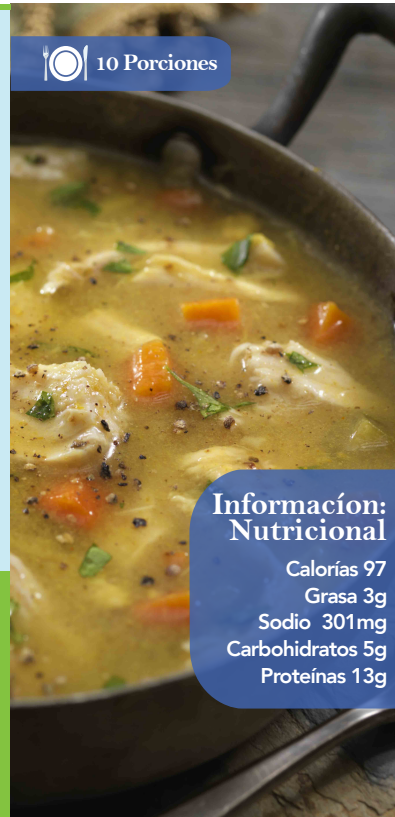
Aumento del hambre

Pérdida de peso inesperada

Heridas que sanan lento e infecciones frecuentes

Adaptado de: MayoClinic.org

10 Porciones



Información Nutricional

Calorías 97
Grasa 3g
Sodio 301mg
Carbohidratos 5g
Proteínas 13g

Caldo de pollo bajo en sodio

Modo de preparación:

1. Corta el pollo en cuadritos. Pica la cebolla, el apio, el perejil y las zanahorias cortadas a 1/2 pulgada.
2. Sofríe la cebolla con la mantequilla en una olla durante 5 minutos, hasta que suavice.
3. Agrega el agua y el caldo de pollo. Deja que hierva.
4. Agrega el pollo, el apio, el perejil y la pimienta, luego cubre y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
5. Agrega las zanahorias, vuelve a tapar y déjalo que se cocine a fuego lento por otros 20 minutos.
6. Agrega las verduras congeladas, tapa de nuevo y deja que se cocine a fuego lento durante 20 minutos más.

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo, (deshuesada, sin piel y cocida)
- 1 cucharada de cebolla (picada)
- 4 tallos de apio
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 taza de zanahorias frescas
- 7-1/2 tazas de agua
- 5 tazas de caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de vegetales mixtos congelados

Adaptado de: Davita.com

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Martha Alicia Hernandez

“Esta enfermedad es muy silenciosa, a veces uno se siente decaído, cansado, y pensamos que es por el trabajo, pero no es así, no nos damos cuenta de que tenemos diabetes.”



“Es importante hacerse estudios necesarios, para comenzarnos a cuidar y tener una buena vida.”

VIRTUAL English
and Spanish
Classes Available!



DIABETES PREVENTION PROGRAMS

RIO GRANDE VALLEY

 **UTHealth**
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health
Brownsville

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 change 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 contact:

Noemi Garcia
(956)-755-0660

Hortencia.Garcia@uth.tmc.edu



MARCH 2021

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 178



Page 2

Risk Factors



Page 3

Healthy
Recipe



Page 4

Diabetes
Prevention
Programs

Diabetes Prevention

Making a few simple changes in your lifestyle now may help you avoid the serious health complications of diabetes in the future, such as nerve, kidney and heart damage.



- **More physical activity** - Exercise can help you lose weight & lower your blood sugar as well as have other benefits.



- **Get plenty of fiber** - Foods high in fiber reduce your risk of diabetes by improving your blood sugar control and lower your risk of heart disease.



- **Go for whole grains** - Whole grains may reduce your risk of diabetes and help maintain blood sugar levels. Try to make at least half your grains whole grains.

Adapted from: MayoClinic.org

Risk factors

Weight

Family history

Abnormal cholesterol and triglyceride levels

Age

Race or ethnicity

Gestational diabetes

Polycystic ovary syndrome

High blood pressure

It's believed that genetic and environmental factors play a role in the development of diabetes.



Adapted from: MayoClinic.org

Signs and symptoms of diabetes:

Fatigue

Increased thirst and urination

Blurred vision

Tingling or numbness on hands or feet

Increased hunger

Unexpected weight loss

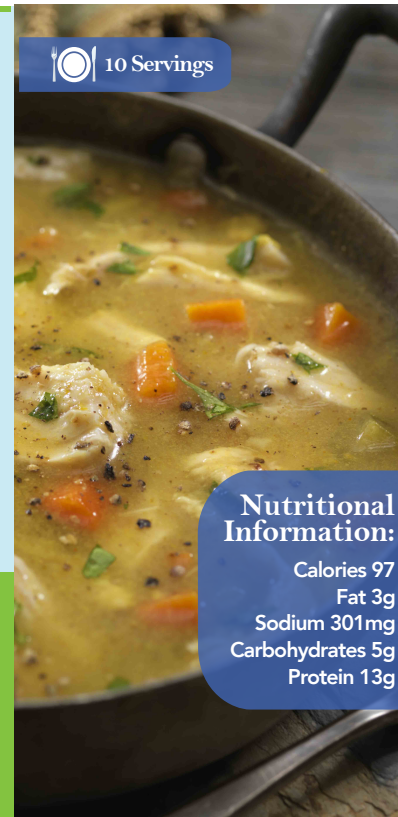
Red, swollen gums

Slow-healing sores and frequent infections

DIABETES SYMPTOMS

Adapted from: MayoClinic.org

10 Servings



Nutritional Information:

Calories 97
Fat 3g
Sodium 301mg
Carbohydrates 5g
Protein 13g

Low Sodium Chicken Soup

Directions:

1. Dice chicken and set aside. Chop onion, celery and parsley; slice carrots 1/2-inch thick.
2. Sauté butter and onion in a 4-quart pot for 5 minutes, until tender.
3. Add water and chicken broth and bring to a boil.
4. Add chicken, celery, parsley and pepper, then cover and simmer for 30 minutes.
5. Add carrots, cover and simmer for 20 minutes.
6. Add frozen vegetables, cover and simmer 20 minutes longer.

Ingredients:

- 1 lb chicken breast, (boneless, skinless, cooked)
- 1 tablespoon onion
- 4 celery stalks
- 2 tablespoons fresh parsley
- 1 cup fresh carrots
- 1 tablespoon butter
- 7-1/2 cups water
- 5 cups low-sodium chicken broth
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1 cup mixed vegetables low in sodium

Adapted from: davita.com

For more stories, visit vimeo:
tusaludsicuenta



HEALTHY LIVING
Role Model
Martha Alicia Hernandez

"This disease is very silent, sometimes one feels down, tired and we think is due to work, but its not like that, we don't realize that we have diabetes."



"It is important to do the necessary studies, to begin to take care of ourselves and have a good life."