

# Reto de Hidratación de 21 días

Unidos Contra La Diabetes está iniciando el **mes de concientización sobre la diabetes** con un reto de Hidratación de 21 días para beber **MÁS AGUA** y reducir las bebidas azucaradas.

## ¡Gana premios semanales!

Para participar y ganar, los participantes publicarán una foto participando en el desafío de hidratación de 21 días y etiquetarán la foto en Facebook o Instagram usando **#UCDsweetlife**. Cada imagen (una por día) contará como una entrada y Unidos Contra La Diabetes eligirá un ganador cada semana.



**Inicio: 1 de noviembre**  
**Fin: 21 de noviembre**

Nuestro objetivo del 1 al 21 de noviembre es beber 8 vasos de agua al día y **crear el hábito de beber más agua.**

Etiquetanos usando: **#UCDsweetlife**



facebook.com/ucdrgv



@ucd\_rgv



UNIDOS CONTRA LA DIABETES



NOVIEMBRE 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 186



**Página 2**

Influenza y la diabetes



**Página 3**

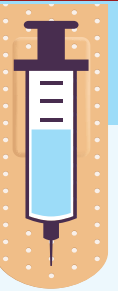
Receta saludable



**Página 4**

Información General

## Temporada de influenza y COVID-19



Tanto el virus de la influenza como el del COVID-19 estarán presentes en el ambiente durante el otoño y el invierno, lo que facilita su propagación. **Vacúnate lo antes posible para estar protegido.**

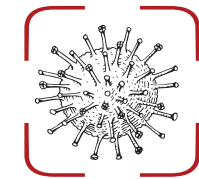
*Debido a que algunos de los síntomas de estos virus son similares, es necesario que las personas se hagan la prueba para saber cual de los virus es el que esta causando la enfermedad.*



**Es posible tener influenza y otras enfermedades respiratorias como COVID-19 al mismo tiempo.**

## INFLUENZA

(conocida como "gripe")  
Es causada por una infección de alguno de los muchos virus de influenza que se propagan anualmente.



VS



## COVID-19

(SARS-CoV-2)  
Es causada por una infección de coronavirus.

**Las dos son enfermedades respiratorias contagiosas**

Las vacunas contra la influenza y COVID-19 están disponibles en muchos lugares, y es muy probable que estén disponibles en un lugar cercano a donde vives.



Para obtener más información sobre las vacunas contra la influenza y COVID-19, visita: [www.dshs.texas.gov/flu/](http://www.dshs.texas.gov/flu/)



Adaptado de: CDC.org



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## DATOS SOBRE INFLUENZA Y DIABETES

Las personas con diabetes, incluso si está controlada, tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por influenza, lo que podría resultar en hospitalizaciones e incluso la muerte.



La influenza puede hacer más difícil controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Por ejemplo, en ocasiones, la influenza puede hacer que la persona no tenga ganas de comer, y esto puede causar que los niveles de azúcar en la sangre disminuyan demasiado.



Cerca del 30% de los casos reportados a los CDC de adultos hospitalizados por influenza tenían diabetes.



Las vacunas contra la influenza son muy importantes ya que una persona con diabetes tiene mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza.

Adaptado de: CDC.org



## Galletitas Festivas

### Modo de preparación:

1. Escurre el tofu y hazlo puré en la licuadora. Mezcla los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una bola de masa y amasa hasta que quede suave. Divide la masa por la mitad y presiona en círculos planos. Espolvorea cada uno con harina y envuélvelos en plástico. Refrigera por lo menos 2 horas.

2. Precalienta el horno a 350°F. Engrasa ligeramente 2-3 bandejas para hornear con aceite de canola. Combina el azúcar y la canela y separa. Enrolla cada pieza de masa sobre una superficie enharinada aproximadamente 1/4 de pulgada de plano. Recorta formas con figuras de galletas. Coloca las galletas a 1/2 pulgada de distancia en bandejas para hornear. Cepilla las claras de huevo en cada galleta y espolvorea la cobertura de azúcar y canela.

3. Hornea durante 12 a 16 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Transfiere las galletas a una rejilla y déjelas enfriar por completo.

### Ingredientes:

- 1 2/3 tazas de harina blanca, sin blanquear
- 3/4 taza de harina integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de tofu, sedoso firme "firm sliken tofu"
- 1 huevo
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite de canola
- 1 cucharada de mantequilla, a temperatura ambiente
- 2 cucharaditas de vainilla

### Cobertura de canela y azúcar:

- 1/2 taza de azúcar
- 14 taza de canela molida
- 2 Claras de huevo

Adaptado de: LaCocinaAlegre

## PON EN PRÁCTICA ESTOS HÁBITOS SALUDABLES:

1 Bebe suficiente agua



2 Duerme Bien



3 Haz ejercicio



4 Controla el estrés



5 Desinfecta con frecuencia



6 Come alimentos nutritivos



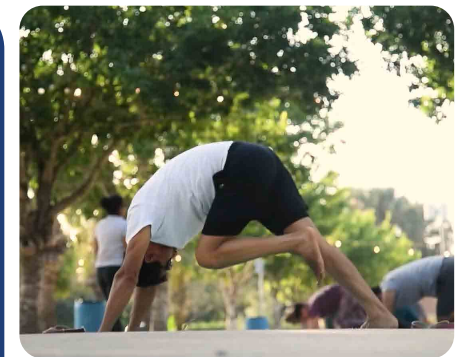
Adaptado de: CDC.org

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



VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir  
David Salazar

"El ejercicio que hacemos nos ayuda a sentirnos mejor, especialmente cuando hacemos yoga, nos ayuda a recordar cómo respirar de manera profunda y calmada, y nos ayuda a bajar nuestros niveles de estrés."



"Necesitamos que los hombres se quiten el estigma que tienen sobre hacer yoga; este tipo de ejercicio es muy bueno para equilibrar el cuerpo."



# 21 Day Hydration Challenge

Unidos Contra La Diabetes is kicking off **Diabetes Awareness Month** with a 21 Day Hydration Challenge to drink MORE WATER and reduce sugary beverages.

## Win weekly prizes!

To be entered to win, participants will post a photo participating in the 21 Day Hydration Challenge and tag the picture on Facebook or Instagram using **#UCDsweetlife**. Each picture (one per day) will count as an entry and Unidos Contra La Diabetes will draw a winner every week.



**Start: November 1st**  
**End: November 21st**

Our goal for November 1st thru November 21st is to drink 8 glasses of water a day and **create a habit to drink more water.**

Tag us using: **#UCDsweetlife**



facebook.com/ucdrgv



@ucd\_rgv



UNIDOS CONTRA LA DIABETES



# YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUMEN 186



**Page 2**  
Influenza & Diabetes

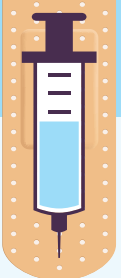


**Page 3**  
Healthy Recipe



**Page 4**  
General Information

## Seasonal Flu and COVID-19



As both Flu and COVID-19 viruses will facilitate their spread this fall and winter, **it's recommended to get these vaccines soon to protect yourself.**

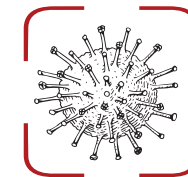
*Because some symptoms of these viruses are similar, people need to be tested to tell what virus is causing their illness.*



**It is possible to have flu and other respiratory illnesses like COVID-19 at the same time.**

### FLU

(Called "Influenza")  
Caused by infection with one of many influenza viruses that spread annually among people.



VS



### COVID-19

(Called SARS-CoV-2)  
Caused by infection with a coronavirus.

**Both are contagious respiratory illnesses**

**COVID-19 & Flu vaccines are available in many places depending where you are located.**



For more info about Flu and COVID-19 vaccines, visit:  
**www.dshs.texas.gov/flu/**



Adapted from: CDC.org



This institution is an equal opportunity provider.

# FACTS: FLU & DIABETES

People with any type of diabetes, even when well-managed, are at higher risk of developing serious flu complications, which can result in hospitalization and sometimes even death.



Flu can make it harder to control blood sugar levels.

For example, sometimes people do not feel like eating when sick and that can cause blood sugar levels to fall.



About 30% of adults hospitalized with flu reported to CDC had diabetes.



**30%**  
Hospitalized+



A person with diabetes is at a higher risk of developing serious flu complications; therefore, **Flu vaccination is very important.**

Adapted from: CDC.org

32 Cookies



## Holiday Cookies

### Directions:

1. Drain tofu and puree in a blender. Mix dry ingredients to wet ingredients until a ball of dough forms and knead until smooth. Divide dough in half and press into flat circles. Dust with flour and wrap it in plastic. Refrigerate at least 2 hours.

3. Preheat oven to 350°F. Lightly grease 2-3 baking sheets with canola oil. Combine sugar and cinnamon and set aside. Roll each piece of dough on a floured surface until it is about 1/4 inch thick. Cut out shapes with cookie cutters. Place cookies 1/2 inch apart on baking sheets. Brush egg whites on each cookie and sprinkle on cinnamon-sugar topping.

4. Bake for 12 to 16 minutes or until golden around the edges. Transfer cookies to a wire rack and let cool completely.

### Ingredients:

- 1 2/3 cups all-purpose, unbleached flour
- 3/4 cup whole wheat flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1/4 teaspoon salt
- 1/3 cup firm silken tofu
- 1 egg
- 1/2 cup sugar
- 1/4 cup canola oil
- 1 tablespoon butter, softened
- 2 teaspoons vanilla

### Cinnamon-sugar topping:

- 1/2 cup sugar
- 14 cup cinnamon
- 2 egg whites

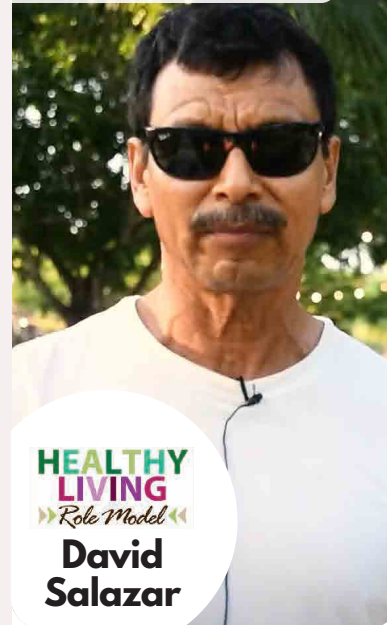
Adapted from: TheHappyKitchen

## PRACTICE THESE HEALTHY HABITS:



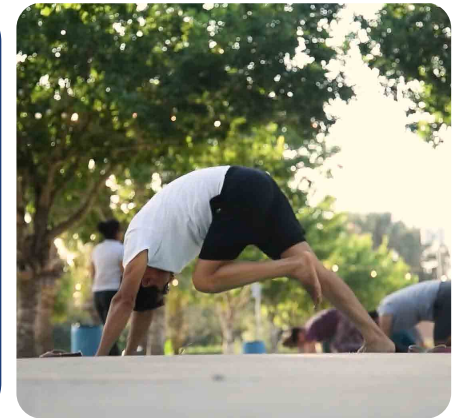
Adapted from: CDC.org

For more stories, visit vimeo:  
tusaludsicuenta



HEALTHY LIVING  
Role Model  
David Salazar

"The exercise we do helps us feel better, especially when doing yoga, it helps us remember how to breathe deeply and calmly, it helps us lower our stress levels."



"We need men to remove the stigma around yoga, as this exercise is really good to help us balance the body."