

## Programa de cambio de estilo de vida que te ayudará a bajar de peso para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

¡Únete a NUESTRO equipo de entrenadores de estilo de vida certificados que trabajarán contigo para ayudarte a mejorar **TU** salud!

### Objetivos del programa:

- Reducir el peso corporal en un 5-7%
- Aumentar la actividad física a 150 minutos/semana
- Reducir el nivel de HbA1c en 0.2%

### Enfoques del programa:

- Hábitos de alimentación saludable
- Consejos para la lista de compras en el super y planeación de comidas
- Manejo de la concentración y del estrés
- Actividad física de manera gradual
- Establecimiento de metas, resolución de problemas y motivación

Para inscribirte en una clase por teléfono o en línea:

**(956) 755-0660**

[www.tusaludsicuenta.org/program-events/](http://www.tusaludsicuenta.org/program-events/)



JULIO 2022

# 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 194



**Página 2**

El COVID-19 y viajar



**Página 3**

Receta saludable



**Página 4**

Información General

## Presta atención a lo que bebes.



Las personas que toman bebidas azucaradas frecuentemente, tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud como aumento de peso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, caries y gota (un tipo de artritis).

Llegó la hora de fijarte muy bien en lo que bebes, y tratar de elegir opciones más saludables:

### ¿Elige agua!

Elije agua sobre las bebidas azucaradas.

### ¿Fuera de casa?

Lleva una botella de agua y rellénala a lo largo del día.

### ¿Tratando de romper el hábito?

No tengas bebidas azucaradas en casa.

### ¿Necesitas más sabor?

Agrega rodajas de lima/limón u otra fruta a tu agua.

### ¿Extrañas las bebidas gaseosas?

Agrega un poco de jugo 100% natural al agua con gas.



Adaptado de: CDC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# VERANO INTELIGENTE

Toma medidas simples para asegurarte de protegerte, proteger tu piel y tu salud en general durante los meses más calurosos del año.



## USA BLOQUEADOR SOLAR

Planifica con tiempo aplicando protector solar 15 minutos antes de salir, es posible que no se absorba antes de ese tiempo a tu piel. Opta por un protector solar de "amplio espectro".



## LÍQUIDOS HIDRATANTES

Aunque el agua es excelente, podrías incluir también el agua de coco, jugos de frutas naturales y muchas frutas y verduras. Evita las bebidas que deshidratan, particularmente el café y los productos lácteos.



## TIEMPO CORRECTO

Planifica tus actividades al aire libre para antes de las 11:00 a.m. o para después de las 2:00 p.m. Esta práctica te ayudará a evitar la exposición prolongada al sol cuando el sol está en su apogeo.



## EVITA EL SOL DIRECTO

Está atento a signos de sobrecalentamiento o demasiada exposición al sol. Los dolores de cabeza, los dolores musculares y la fatiga en general son signos de que es hora de tomar un descanso; Bebe un poco de agua y descansa a la sombra.



## CUBRETE

Trata de usar telas "respirables" como lino, rayón y algodones que protegerán tu piel. Usa una gorra y lentes de sol para cubrirte el rostro y ojos.

Adaptado de: [nationaldppsc.cdc.gov](https://www.nationaldppsc.cdc.gov)



## Ingredientes:

- 1/2 taza de harina, sin blanquear
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 clara de huevo

## Relleno:

- 8 manzanas peladas y rebanadas o 6 tazas de fruta
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 1/4 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón amarillo

## Postre de fruta crujiente

### Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 450F.
2. Enaceita ligeramente un molde para hornear de 9x13.
3. En un tazón, mezcla los ingredientes de la cubierta: las harinas, avena, azúcar mascabado, 1/4 cucharita de canela, nuez moscada, clara de huevo y el aceite.
4. En otro tazón, mezcla el relleno: combina las manzanas (u otra fruta), la canela, azúcar y la cascara de limón.
5. Pon el relleno en el molde para hornear.
6. Cubre la fruta con la mezcla de harinas.
7. Pon en el horno e inmediatamente baja la temperatura a 350 F.
8. Hornea por 35 minutos.
9. Sirve caliente y, si gustas, acompaña con una cucharadita de yogurt.

8 Porciones

Adaptado de: La cocina alegre

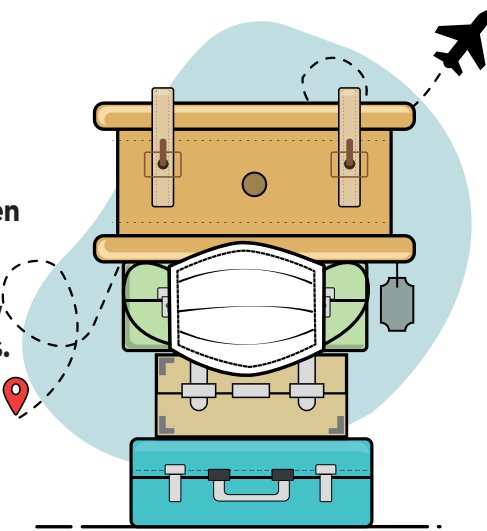
## Aunque estés vacunado, es necesario tomar precauciones para protegerte, y proteger a los demás, al viajar durante el virus COVID-19.

- Ponte la vacuna COVID-19 y el refuerzo (booster).
- Usa mascarilla en espacios interiores públicos.
- Mantente a distancia de los demás.
- Lávate las manos con frecuencia.
- Evita las multitudes y lugares interiores que no estén bien ventilados.
- Si debes tocar "superficies que se tocan con frecuencia" usa desinfectante para manos o lávate las manos después.

### Lista de artículos esenciales que debes llevar para el viaje:



- Mascarillas
- Pañuelos
- Desinfectante para manos a base de alcohol
- Toallitas desinfectantes
- Termómetro



Adaptado de: [cdc.org](https://www.cdc.org)

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.vimeo.com/tusaludsicuenta)



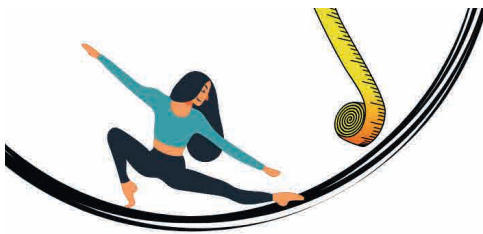
VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir

Familia Mercado - Tabarez

“Desde chiquitos muchos niños ya tienen prediabetes o colesterol, porque no tienen muchas actividades físicas en la escuela, llegan a la casa y solo están sentados en el teléfono comiendo snacks.”



“Es bueno tan siquiera sacarlos un ratito aquí a caminar o cualquier cosita que se pueda para que estén saludables, para pasar tiempo juntos, distraernos y relajarnos al aire libre.”



## A Lifestyle Change Weight-Loss Program to Help Prevent or Delay Type 2 Diabetes

Join OUR Certified Lifestyle Coaches to Work Together to Improve **YOUR** Health!

### Program Goals:

- Reduce Bodyweight by 5-7%
- Increase Physical Activity by 150 minutes/week
- Reduce HbA1c by 0.2%

### Program Focusses:

- Healthy Eating Habits
- Grocery Shopping Tips/Meal Planning
- Mindfulness & Stress Management
- Safe Physical Activity
- Goal Setting , Problem Solving, Motivation



To Register for a Class by phone or online:

**(956) 755-0660**

[www.tusaludsicuenta.org/program-events/](http://www.tusaludsicuenta.org/program-events/)



This institution is an equal opportunity provider.

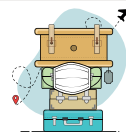


JULY 2022

# YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 194



Page 2

Travel & COVID-19



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information

## Rethink your drink



People who often drink sugary drinks are more likely to face health problems, such as weight gain, obesity, type 2 diabetes, heart disease, cavities, and gout, a type of arthritis.

*Time to rethink your drink with these healthier options:*

### Choose Water

Don't choose sugary drinks.

### On the go?

Carry a water bottle & refill it throughout the day.

### Help breaking the habit?

Don't stock up on sugary drinks.

### Need more flavor?

Add slices of lime, or other fruits to your water.

### Missing fizzy drinks?

Add a splash of 100% juice to plain sparkling water.

Adapted from: CDC.org

# SUMMER SMARTS

Take simple steps to ensure that you're protecting yourself, your skin, and your overall health in the hottest months of the year.



## USE SUNSCREEN

Plan ahead by applying sunscreen 15 minutes before you go outside. Prior to that it might not absorb as well when the skin is wet. Opt for a "broad spectrum" sunscreen.



## HYDRATING LIQUIDS

While water is an excellent baseline, try coconut water, natural fruit juices and lots of fruits and veggies. Avoid beverages that are dehydrating, particularly coffee and dairy products.



## RIGHT TIME

Plan your outdoor activities for the morning (before 11:00 a.m.) or later in the afternoon (after 2:00 p.m.). This practice will help you avoid long-term sun exposure when the sun is at its peak.



## AVOID DIRECT SUN

Look out for signs of overheating or too much sun exposure. Headaches, muscle aches, and general fatigue are all signs that it's time to take a break, drink some water, and rest in the cool shade.



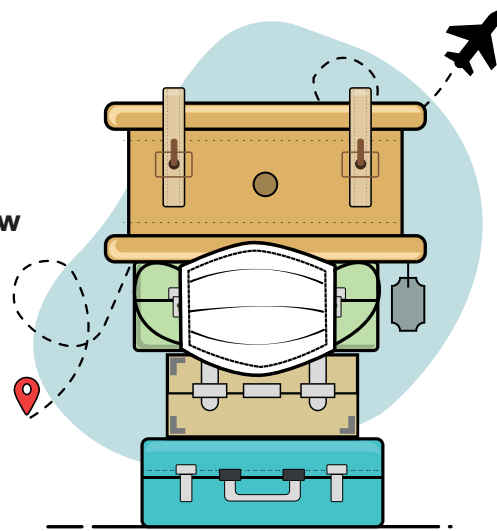
## COVER UP

Try using "breathable" fabrics like linen, rayon, and cottons that will protect your skin. Wear a cap and wear sunglasses to cover your face and eyes from the sun.

Adapted from: <https://alliancehf.org>

## Even if you're vaccinated, it's still a good idea to take precautions to protect yourself and others while traveling during COVID-19.

- Get vaccinated & boosted
- Wear a face mask in indoor public spaces
- Keep distance between yourself and others
- Clean your hands often
- Avoid crowds and indoor places that have poor air flow
- If you must touch "frequently touched surfaces", use hand sanitizer or wash your hands afterward.



### Essential packing list:

- Face masks
- Tissues
- Alcohol-based hand sanitizer
- Disinfectant wipes
- Thermometer

Adapted from: [cdc.org](https://cdc.org)



## Ingredients:

- 1/2 cup all-purpose, unbleached flour
- 1/2 cup whole wheat flour
- 1/2 cup rolled oats
- 1/2 cup light brown sugar (firmly packed)
- 1/4 teaspoon cinnamon
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 3 teaspoons canola oil
- 1 egg white

### Filling:

- 8 peeled & sliced apples or fresh or frozen seasonal fruit
- 2 tablespoons granulated sugar
- 1/4 Teaspoon cinnamon
- 2 teaspoons lemon zest

8 Servings

## Fruit Crisp

### Directions:

1. Preheat the oven 450°F.
2. Lightly oil a 9x3 casserole dish.
3. In a medium bowl combine mix together the topping: flours, oats, brown sugar, 1/4 teaspoon cinnamon, nutmeg, egg white and oil.
4. Spoon filling into casserole dish.
5. Top with flour mixture.
6. Place in oven and immediately turn heat down to 350°F.
7. Bake for 35 minutes
8. Serve with a scoop of yogurt, if desired.

Adapted from: The Happy Kitchen

For more stories, visit vimeo:  
 [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



HEALTHY LIVING  
Role Model

Mercado - Tabarez Family

“Many children from a young age already have prediabetes or cholesterol, because they do not have much school activities, they come home and are just sitting on the phone eating snacks.”



“It's good to take them out for a little walk or just do anything to keep them healthy, to spend time together, have fun and relax outdoors.”