

# RESERVA LA FECHA

## THE CHALLENGE RGV

### 01.21.2023

[tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/](https://tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/)

	<b>Página 2</b> Cáncer de mama en hombres		<b>Página 3</b> Receta saludable	<b>THE CHALLENGE RGV</b> 01.21.2023	<b>Página 4</b> Información General
--	--	--	-------------------------------------	--	--

## Mantén tu plan de alimentación sana para la diabetes durante las fiestas!

### ¡Planifica inteligentemente, sé saludable y disfruta de las festividades!

Si haces un plan, ninguna comida de la temporada tiene por qué quedarse en la lista negra. Trata de comer lentamente y saborea solo una porción pequeña. No te olvides de incluirla en tu plan de comidas.

No olvides mantenerte físicamente activo y dormir suficiente durante las vacaciones.

Lleva un plato saludable cuando te inviten a una fiesta.

Trata de apegarte a tus horarios de comida habituales para mantener estable tu azúcar en la sangre.

¿Cenarás tarde? Toma un refrigerio pequeño a la hora de la comida, e intenta comer un poco menos en la cena.

Si comes algo dulce, reduce el consumo de otros carbohidratos durante la comida.

Come un pastel de calabaza en lugar de un pastel de nuez, reducirás un tercio de las calorías y del azúcar.

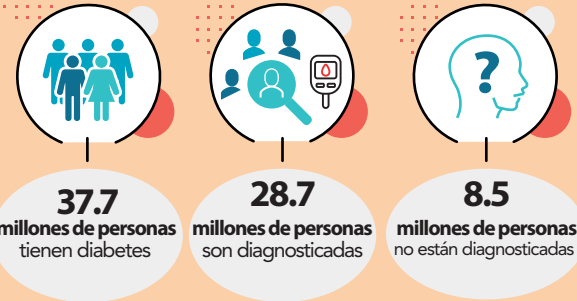


Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de: mayoclinic.org

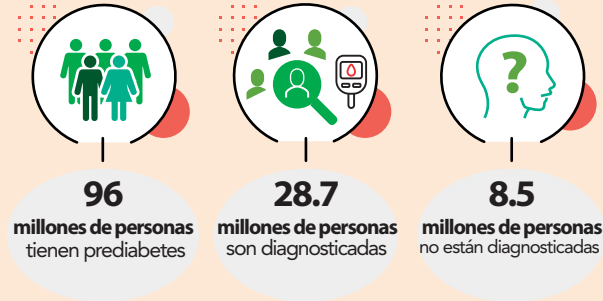
# INFORMACIÓN IMPORTANTES SOBRE LA DIABETES

## Diabetes



Eso es el 11.3% de la población de EE. UU. Esto incluye 28.5 millones de adultos. Esto es el 23.0% de los adultos.

## Prediabetes



Son mayores de 18 años con el 38.0% de la población adulta de EE. UU. Esto incluye 28.5 millones de adultos. Son el 23.0% de los adultos que no están diagnosticados.

Adaptado de: cdc.gov



## Ingredientes:

- 16 onzas de cualquier 100% jugo (de preferencia jugo de arándano ligero (light cranberry juice))
- 32 onzas de agua carbonatada (agua mineral, club soda o agua carbonatada sin azúcar)

## Opcional:

- Rodajas de limón, lima o naranja
- Menta fresca
- Arándanos frescos

## Modo de preparación:

1. En una jarra grande, mezcla el jugo y el agua carbonatada.
2. Revuelve con una cuchara grande.
3. Sirve con guarniciones opcionales, si deseas.

## Nota:

Esta receta es una alternativa naturalmente baja en azúcar a los refrescos. Se puede hacer en grandes o pequeñas cantidades; todo lo que se necesita es 1 parte de jugo 100% por 2 partes de agua carbonatada.

8 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

## ¡No olvides tomar tu medicamento estos días festivos!



### Pon una alarma

Una alarma en tu teléfono celular o reloj puede ser útil; especialmente si estás más ocupado en ciertos momentos del día.



### Usa un pastillero

Un pastillero semanal con compartimentos para cada día y hora de dosificación puede ser un recordatorio visual para tomar tu medicamento y para evitar tomar dosis dobles.



### Dosis adicionales

Deja algunas dosis adicionales en una bolsa que uses con frecuencia para que puedas tomar tu medicamento si estás fuera de casa.



### Marca cada dosis

Usa un calendario o un diario de medicamentos y marca cuando tomes cada dosis. Esto puede ayudarte a evitar omitir dosis o tomar demasiadas.

Adaptado de: med.stanford.edu

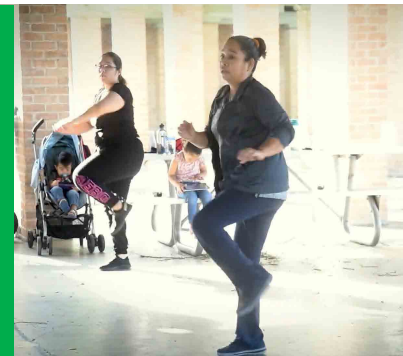
Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludsicuenta)



VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir

Norma Alicia Sanchez

“ Me animé a venir a las clases de ejercicios porque yo soy diabética. Desde la pandemia he tratado de bajar el nivel de azúcar. Ahora que vengo a las clases mis niveles bajaron mucho, estoy más a gusto con mi energía y me siento mejor. ”



“ Es muy importante darnos el tiempo para nosotros, porque yo pienso que, para poder estar uno bien, tenemos que cuidar a nuestros hijos, y hay que fomentarles la actividad física, por su futuro. ”

# SAVE THE DATE

## THE CHALLENGE RGV

### 01.21.2023

[tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/](https://tusaludsicuenta.org/our-initiatives/the-challenge/)

	<b>Page 2</b> Track your medication		<b>Page 3</b> Healthy Recipe	<b>THE CHALLENGE RGV</b> 01.21.2023	<b>Page 4</b> General Information
--	--	--	---------------------------------	--	--------------------------------------

## Stick to your diabetes meal plan through the holidays!

### Plan Smart, Be healthy & Enjoy the festivities!

If you plan for it, no food needs to be on the naughty list. Slow down and savor a small serving, and make sure to count it in your meal plan.

Be sure to keep physically active and have enough sleep during the holidays.

- Bring a healthy dish along when invited to a party.
- Eat close to your usual times to keep your blood sugar steady.
- Late dinner? Eat a small snack at your mealtime and eat a little less when dinner is served.
- Have a pumpkin pie instead of pecan pie, you'll cut calories and sugar by a third.

If you have a sweet treat, cut back on other carbs during the meal.



This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: cdc.gov



# FACTS ON DIABETES

## Diabetes

## Prediabetes



**37.7**  
million people  
have diabetes

That is 11.3%  
of the US  
population.



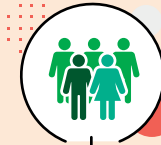
**28.7**  
million people  
are diagnosed

This includes  
28.5 million  
adults.



**8.5**  
million people  
are undiagnosed

23.0% of  
adults are  
undiagnosed.



**96**  
million people  
have prediabetes

Over 18 years  
old (38.0% of  
the adult US  
population)



**28.7**  
million people  
are diagnosed

This includes  
28.5 million  
adults.



**8.5**  
million people  
are undiagnosed

23.0% of  
adults are  
undiagnosed

Adapted from: cdc.gov



### Ingredients:

- 16 ounces 100% juice  
(light cranberry juice recommended)
- 32 ounces carbonated water  
(mineral water, club soda or other unsweetened variety)

### Optional:


- Lemon, lime, or orange slices
- Fresh mint
- Fresh cranberries

### Directions:

1. In a large pitcher, combine the juice and the carbonated water.
2. Stir with a large spoon.
3. Serve with optional garnishes, if desired.

### Note:

This recipe is a naturally low-sugar alternative to soda. It can be made in large or small quantities; all that is needed is 1 part 100% juice to 2 parts carbonated water.

 8 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

## Keeping track of your medication this season!



### Set an alarm

An alarm on your cell phone or watch can be helpful; especially you're busier at certain times of the day.



### Use a pillbox

A weekly pillbox with compartments for each day and dosing time can be a visual reminder to take medication and help prevent double doses.



### Carry Extra Doses

Leave some extra doses in a bag/purse you use often so you can take your medicine if you're away from home.

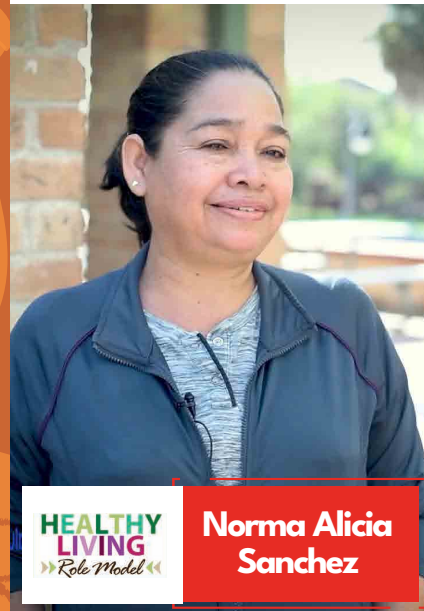


### Mark each dose

Use a calendar or medication journal and check off when you take each dose. This can help you avoid missing doses or taking too many.

Adapted from: med.stanford.edu

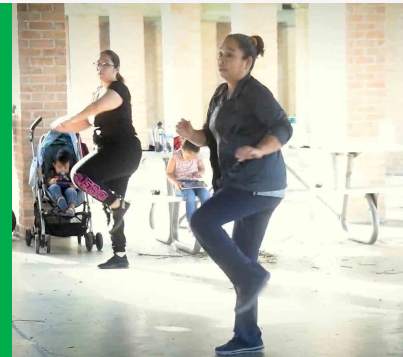
For more stories, visit vimeo:  
 [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



HEALTHY  
LIVING  
Role Model

Norma Alicia  
Sanchez

“ I was encouraged to come to exercise classes because I have diabetes. Since the pandemic, I have tried to lower my sugar level. Now that I have been coming to the classes, my levels have dropped a lot, so I am more comfortable, have great energy and feel better. ”



“ It is very important to give us time for ourselves because I think that, in order to be well, we have to take care of our children and encourage them to be physically active, for their future. ”