

THE CHALLENGE

2024 RGV

Reserva la fecha

ENERO 20, 2024

www.bit.ly/TheChallengeRGVspa



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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).

P. 2

Manejo de la diabetes durante los días festivos

P. 3

Receta Saludable

P. 4

Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG NOVIEMBRE 2023 | VOLUMEN 210

Mantén tus medicamentos bajo control durante los días festivos

- Comprende la rutina de tu medicamentos
- Anota el horario de tus medicamentos y actualiza cualquier cambio
- Consigue un organizador de pastillas
- Pon alarmas de recordatorio
- Lleva contigo una lista actualizada de medicamentos

Asegúrate de seguir los horarios y las dosis. Pregúntale a tu médico si tienes alguna pregunta.

Adaptado de: hopkinsmedicine.org

Manejo de la diabetes

Mantenerse al tanto de tu sangre es un paso vital en el control de la diabetes, pero existen otras herramientas que puedes utilizar para cuidarte durante los días festivos.

Sigue una rutina que te ayude a dormir y a sentirte renovado.

Ser más activo puede ayudarte a controlar tu nivel de azúcar en la sangre.

Mantente constante con las comidas, medicamentos y alimentos que se ajusten a tu plan de alimentación.

Adaptado de: diabetes.org



Ingredientes:

- ½ taza más ½ cucharadita de aceite de canola, dividido
- 1 taza de almendras
- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de harina integral
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de jarabe de arce en baja o cero azúcar.
- 3 cucharadas de jalea en baja o cero azúcar.



Galletas de frambuesa y almendras

Modo de preparación:

1. Con anticipación calienta el horno a 350°F. Enaceita ligeramente una bandeja para hornear con la media cucharadita de aceite de canola.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, combina almendras y copo de avena, licua o procesa hasta obtener una consistencia de harina gruesa.
3. En un tazón grande, mezcla las almendras y avena picadas, harina integral, canela y sal.
4. En otro tazón, mezcla la 1/2 taza de aceite de canola restante con el jarabe de arce. Agrega los ingredientes líquidos a los sólidos, revolviendo hasta que estén bien combinados.
5. Haz bolitas de 1 1/2 pulgadas con la masa y coloca en la bandeja previamente enaceitada. Haz un huequito con tu pulgar en el centro de cada galleta para poner el relleno.
6. Pon 1/2 cucharadita de jalea. Hornea de 10-15 minutos hasta que estén doradas.

🍷 18 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Consejos para mantener hábitos saludables

en la temporada de acción de gracias



No te saltes el desayuno

Quienes consumen comidas equilibradas a lo largo del día tienen un metabolismo más alto y un mejor control del apetito.



Come frutas y verduras en lugar de beber jugo

La mayoría de los jugos contienen azúcares agregados; en su lugar, elige frutas y verduras frescas enteras que ofrezcan dulzura natural, además de un alto contenido de fibra.



Recuerda mantenerte activo

Elige actividades aeróbicas divertidas, como ir al parque o, si hace frío, jugar en el interior.



Equilibra la comida saludable, el ejercicio y el sueño

Combinar alimentos saludables, ejercicio diario y dormir lo suficiente te ayudará a desarrollar y restaurar tus reservas de energía y reducir el estrés.



Adaptado de: mayoclinichealthsystem.org

VIDA SALUDABLE

Isabel Nieto

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



Tengo casi el año aprendiendo a cocinar saludable, por que soy diabética, y ahora vengo a clases de ejercicios de yoga. Yo y mi familia hemos visto el cambio positivo en mi salud.



Cuando tocó la cita con mi doctor, por primera vez dijo que todos los exámenes habían salido mejor! Hasta quise llorar de felicidad por que siempre que iba me daban mas medicina para controlar mi salud.



THE CHALLENGE

2024 RGV

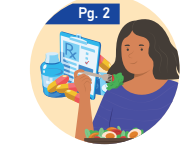
Save the date

JANUARY 20, 2024

www.bit.ly/TheChallenge-RGV

YOUR HEALTH MATTERS

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



Managing Diabetes During the Holidays



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

NOVEMBER 2023 | VOLUME 210

Keep your meds in check during the holidays

- Understand your medication routine
- Write down the medication schedule and track changes
- Get a pill organizer
- Set an alarm
- Keep an up-to-date list of medicines with you

Make sure to follow schedules and doses. Ask your doctor if you have any questions.



This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: hopkinsmedicine.org

Managing Diabetes

Keeping track of your blood is a vital step in managing diabetes, but there are other tools you can use to take care of yourself during the holidays.

Stick to a routine that can help you sleep and feel refreshed.

z z z

Being more active can help you manage your blood sugar.

Stay consistent with meals, medications, and foods that fit your eating plan.

Adapted from: diabetes.org



Ingredients:

- ½ cup plus ½ teaspoon canola oil, divided
- 1 cup almonds
- 1 cup rolled oats
- 1 cup almond flour
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- ½ cup low zero sugar maple syrup
- 3 tablespoons of low zero sugar raspberry jam

Raspberry Almond Cookies

Directions:

1. Preheat the oven to 350°F. Lightly grease a cookie sheet with ½ teaspoon of the canola oil.
2. In a blender or food processor, combine almonds and oats, and process until chopped to the consistency of a coarse flour.
3. In a large bowl, combine the chopped almonds and oats, flour, cinnamon, and salt.
4. In a separate bowl, mix the remaining ½ cup canola oil and the maple syrup. Add wet ingredients to the dry mixture, stirring until well combined.
5. Roll dough into 1½-inch balls and place on the oiled baking sheet. Press your thumb into the center of each cookie to create a space for the filling.
6. Spoon ½ teaspoon jam into each thumb print. Bake for 10–15 minutes, or until golden brown.

 18 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Tips to maintain healthy habits throughout this

thanksgiving season



Don't skip breakfast

those who eat balanced meals throughout the day have a higher metabolism and better appetite control.



Eat fruits and vegetables instead of drinking juice

Most juices contain added sugars, instead choose whole fresh fruits and vegetables that offer natural sweetness, along with high-fiber.



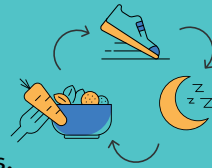
Remember to stay active

Choose fun, aerobic activities, like going to the park, or if there is cold weather, play indoors.



Balance healthy food, exercise & sleep

Combining healthy foods, daily exercise and adequate sleep will help you build and restore your energy reserves and reduce stress.



Adapted from: mayoclinichealthsystem.org

HEALTHY LIVING
Role Model

Isabel Nieto

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



I have been learning how to cook healthier for almost a year, because I am diabetic, and now I come to yoga exercise classes. My family and I have seen the positive changes in my health.



When I went to see my doctor, he said for the first time that my blood tests had come back better! I even wanted to cry of happiness because every time I went they would give me more medicine to control my health.

