

GRUPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO PARA LA PÉRDIDA DE PESO ¡GRATUITO!

Los participantes:

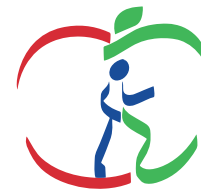
- Participan en un programa de cambio de estilo de vida para obtener orientación y apoyo en el viaje hacia un estilo de vida saludable y prevenir la diabetes.
- Se comprometerán a un proceso de cambio de un año.
- Aprenderán a alimentarse sano para bajar de peso de manera saludable.
- Aumentarán su actividad física de manera gradual y segura.
- Aprenderán cómo resolver problemas y seguir motivados.

Coach de salud	Teléfono	Mes de inicio	Ciudad	Idioma
Maricela Gonzalez	956-483-0131	January Enero	Donna	Español
Noemi Garcia	956-346-7752	January Enero	Brownsville	English
Erica Parra	956-483-0161	February Febrero	Edinburg	Español
Letty Gomez	956-357-4564	February Febrero	San Benito	Español
Verenice Casarez	956-431-9714	March Marzo	Brownsville	Español
Zulema Medrano	956-542-3437	April Abril	Brownsville	TBD
Christine Martinez	956-312-1406	May Mayo	Los Fresnos	English
Becky Villasana	956-241-1812	June Junio	Combes Rio Hondo	English
Brenda Araneda	956-367-3101	August Agosto	Harlingen	English

PARA REGISTRARSE EN UNA DE ESTAS CLASES LLAME AL COACH DE SALUD O LLAME AL:



956-755-0660
www.tusaludsicuenta.com



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).



El plato saludable



Receta Saludable



Información General

FEBRERO 2023 | VOLUMEN 201

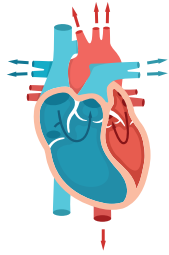


Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de: health.harvard.edu

Beber agua es fundamental para la salud de tu corazón

Para la mayoría de las personas, el agua es lo mejor que se puede beber para mantenerse hidratado. Las fuentes de agua también incluyen alimentos, como frutas y verduras que contienen un alto porcentaje de agua.



Mantener el cuerpo hidratado ayuda al corazón a bombear sangre más fácilmente a través de los vasos sanguíneos hacia los músculos. Y ayuda a que los músculos funcionen de manera eficiente.

La deshidratación puede ser una afección grave que puede provocar problemas que van desde:

- pies hinchados
- dolor de cabeza
- golpe de calor



Indicadores de deshidratación:

Si tienes sed, ya estás deshidratado.



Presta atención al color de tu orina. Pálido y claro significa que estás bien hidratado. Si está oscuro, bebe más líquidos.



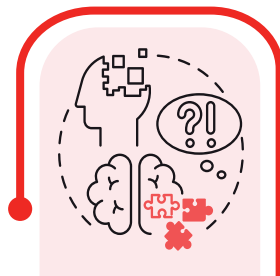
No sudar durante la actividad física vigorosa puede ser una señal de alerta de que estás deshidratado hasta el punto de desarrollar agotamiento por calor.



Adaptado de: heart.org

Datos sorprendentes sobre la presión arterial alta

¿Sabías que?



La presión arterial alta puede estar relacionada con la demencia.



Los jóvenes también pueden tener presión arterial alta.



La presión arterial alta generalmente no presenta ningún síntoma.



Muchas personas que tienen presión arterial alta no lo saben.

Los cambios en el estilo de vida, como reducir el sodio en la dieta, ser más activo físicamente y reducir el estrés, pueden ayudar a reducir la presión arterial. Pregúntale a tu equipo de atención médica qué significan tus números de presión arterial y si se necesita un plan de tratamiento.

Adaptado de: cdc.gov

Licuada de fruta y avena



Ingredientes:

- 1/2 taza de leche o leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de yogurt natural
- 1/4 taza de copos de avena
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2 cucharaditas de miel
- 1 taza de fruta fresca o congelada (plátano, fresas, arándanos, etc.)

Modo de preparación:

1. En una licuadora, combina todos los ingredientes en el orden indicado. El agregar primero los ingredientes líquidos sirve para que los ingredientes se mezclen.
2. Licua hasta que esté uniforme. Refrigerar o servir de inmediato.

1 porción

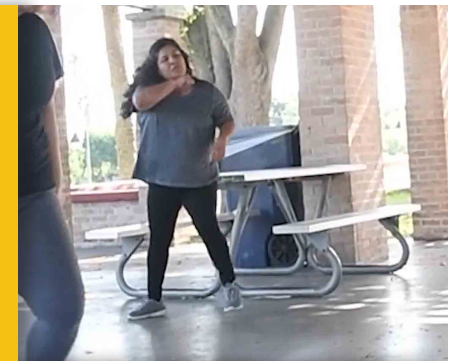
Adaptado de: La cocina alegre

VIDA SALUDABLE Raquel Yzaguirre

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/watch?v=tusaludsicuenta)



Todos necesitamos hacer ejercicio sin importar el peso que tengamos, el ejercicio siempre va ser bueno para la salud. Yo tengo problemas de presión arterial y diabetes y desde que empecé a venir eh bajado 5 libras y se que de poco a poquito voy a bajar a lo que necesito estar.



A veces me siento cansada, y no quiero ir a la clase de ejercicios, pero me digo, si no asisto me voy a desanimar. Ya llegando aquí empiezo hacer ejercicio y me siento mucho mejor.



FREE! WEIGHT LOSS GUIDANCE & SUPPORT GROUP

Participants will:

- Take part in a lifestyle change program to help prevent diabetes.
- Commit to a one 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.

Health Coach	Telephone	Start Month	City	Language
Maricela Gonzalez	956-483-0131	January Enero	Donna	Español
Noemi Garcia	956-346-7752	January Enero	Brownsville	English
Erica Parra	956-483-0161	February Febrero	Edinburg	Español
Letty Gomez	956-357-4564	February Febrero	San Benito	Español
Verenice Casarez	956-431-9714	March Marzo	Brownsville	Español
Zulema Medrano	956-542-3437	April Abril	Brownsville	TBD
Christine Martinez	956-312-1406	May Mayo	Los Fresnos	English
Becky Villasana	956-241-1812	June Junio	Combes Rio Hondo	English
Brenda Araneda	956-367-3101	August Agosto	Harlingen	English

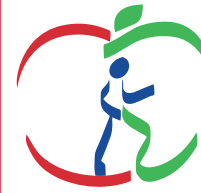
TO REGISTER FOR ONE OF THESE CLASSES PLEASE CALL THE HEALTH COACH OR CALL:



956-755-0660
www.tusaludsicuenta.com



This institution is an equal opportunity provider.



YOUR HEALTH MATTERS

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



Drinking water is critical to your body



Healthy Recipe



General Information

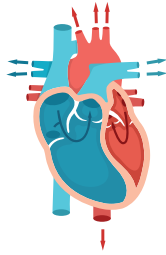
FEBRUARY 2023 | VOLUME 201



Adapted from: health.harvard.edu

Drinking water is critical to your heart health

For most people, water is the best thing to drink to stay hydrated. Sources of water also include foods, such fruits and vegetables which contain a high percentage of water.



Keeping the body hydrated helps the heart more easily pump blood through the blood vessels to the muscles. And, it helps the muscles work efficiently.

Dehydration can be a serious condition that can lead to problems ranging from:

- swollen feet
- headache
- heat stroke



! Indicators of dehydration:

If you get thirsty, you're already dehydrated.



Pay attention to the color of your urine. Pale and clear means you're well hydrated. If it's dark, drink more fluids.

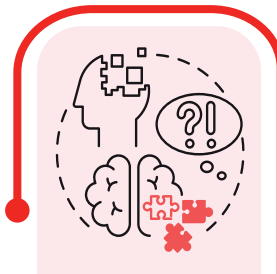


Not sweating during vigorous physical activity can be a red flag that you're dehydrated to the point of developing heat exhaustion.



Adapted from: heart.org

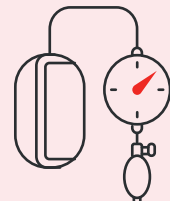
Surprising Facts About High Blood Pressure



High blood pressure may be linked to dementia.



Young people can have high blood pressure, too.



High blood pressure usually doesn't have any symptoms.



Many people who have high blood pressure don't know it.

Did you know?

Lifestyle changes, such as reducing sodium in your diet, being more physically active, and reducing stress, can help lower blood pressure. Ask your health care team what your blood pressure numbers mean and if a treatment plan is needed.

Adapted from: cdc.gov



Ingredients:

- 1/2 cup milk or unsweetened almond milk
- 1/2 cup plain yogurt
- 1/4 cup rolled oats
- 1/4 teaspoon ground cinnamon
- 2 teaspoon honey
- 1 cup fresh or frozen fruit (banana, strawberries, blueberries, etc.)

Directions:

1. In a blender, combine all ingredients in the order listed. Adding the liquid ingredients first will help the ingredients blend.
2. Purée until smooth. Chill first or serve immediately.

1 Serving

Adapted from: The Happy Kitchen

HEALTHY LIVING Raquel Yzaguirre

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](#)



We all need to exercise no matter how much weight we have, exercise will always be good for our health. I have problems with high blood pressure and diabetes, and since I started coming here I have lost 5 pounds, and I know that little by little I will go down to where I need to be.



Sometimes I feel tired, and I don't want to go to the exercise class, but I tell myself, if I don't go I'm going to get discouraged, so I get up and go. Once there I start exercising and I feel much better.

”