



— ÚNETE A —



## 100 AÑOS DE CELEBRACIÓN DE PARQUES ESTATALES Y EL PUNTO MEDIO DE PESAJE DE CHALLENGE-RGV

- ▶ **SÁBADO, 11 DE MARZO DE 2023**
- ▶ **10:00AM A 2:00PM**
- ▶ **RESACA DE LA PALMA STATE PARK**

**¡Pesate y recibe un sticker del challenge!**

Únete a nosotros en el parque estatal Resaca de la Palma State Park para un 5K\* GRATIS y la oportunidad de ver tu progreso para el Challenge-RGV!

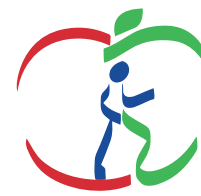
\*5K limitado a 250 participantes GRATIS.

\*Los participantes en 5K no están obligados a pesarse para el punto medio.

Regístrate aquí para el 5K:



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).



**Plan de nutrición para una alimentación saludable**



**Receta Saludable**



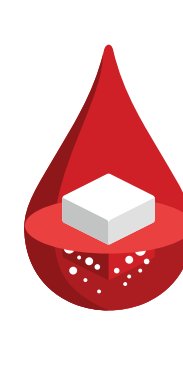
**Información General**

MARZO 2023 | VOLUMEN 202

## ¿Por qué es tan importante la PREVENCIÓN?

La prevención es importante debido a que la diabetes tipo 2 es una afección de salud grave y crónica que puede conducir a otros problemas de salud graves, como:

### PROBLEMAS DE SALUD PERMANENTES DE LA DIABETES



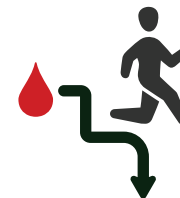
CEGUERA

ENFERMEDAD CARDÍACA

INSUFICIENCIA RENAL

DERRAME CEREBRAL

Al hacer algunos cambios saludables, incluyendo comer más sano y mantenerse activo, puedes prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y mejorar tu salud física y mental en general.



**Ejercicio**

Después de dar un solo paseo, tu nivel de azúcar en la sangre baja.



**Duerme bien**

Haz de la actividad física un hábito y ve cómo mejora tu sueño.



**Incluye más verduras**

Disfruta del sabor de la comida fresca y saludable

Adaptado de: cdc.gov

## Haz un plan de nutrición para una alimentación más saludable

### Opciones saludables:

- + Verduras sin almidón**  
como pimientos, champiñones, espárragos, brócoli y espinacas
- + Frutas**
- + Proteína magra**  
como pescado, pollo, pavo, tofu, huevos y yogur
- + Cereales integrales**  
como la quinua, el arroz integral y la avena cortada con acero
- + Grasas saludables**  
en alimentos como el aceite de oliva y el aguacate, que reemplazan a los poco saludables
- + Agua y bebidas sin azúcar**



### Opciones no saludables:

- Alimentos procesados**  
como bocadillos envasados, carne envasada, papas fritas, barras de granola, dulces y comidas rápidas
- Grasas trans**  
se encuentra en cosas como la margarina, los bocadillos, los productos horneados envasados y muchos alimentos fritos
- Bebidas azucaradas**  
como jugo de frutas, bebidas deportivas y refrescos
- Alcohol**



Adaptado de: cdc.gov

## Un movimiento más saludable



Comenzar una nueva rutina te ayudara a hacer una actitud positiva que se mantendrá. Planifica pequeños cambios en tus rutinas.

**Establece una meta:** una forma es hacer actividad física 30 minutos, 5 días a la semana.



**Haz un plan:** pónlo en el calendario y elije la misma hora o ubicación para tu actividad diaria

**Haz ejercicio con un amigo:** es más probable que hagas ejercicio a menudo cuando alguien más cuenta con que estes presente.

Pero primero, asegúrate de consultar con tu médico sobre qué actividades son mejores para ti y si hay alguna que debes evitar.

Adaptado de: cdc.gov



### Ingredientes:

- 6 huevos grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 2 tazas de verduras picadas
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo picados

### Opcional:

- 1/2 queso (feta, cheddar o cabra)

## Frittata

### Modo de preparación:

1. Con anticipación calienta el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano bate los huevos. Si usas queso añade la mitad.
3. Calienta a fuego medio 1 cucharada de aceite en una sartén de 10 pulgadas (que resista uso en el horno). Saltear las verduras por 3 minutos, añade sal y pimienta. Agrega el ajo, saltear por 2 minutos mas. Ten cuidado de no quemar el ajo. Agrega las verduras, saltear hasta que las verduras estén suaves, aproximadamente 1 minuto.
4. Aumenta a fuego medio-alto y agrega la cucharada de aceite restante. Vierte el huevo batido sobre las verduras, moviendo la sartén para distribuir la mezcla. Cocina, sin revolver, hasta que el borde comience a cuajar, cerca de 5 minutos.
5. Puedes cubrir con el queso restante (feta, cheddar o queso de cabra) y mover la sartén al horno. Hornea durante unos 25-30 minutos, hasta que el cuchillo insertado en el centro salga limpio. Usa el asador durante 1-2 minutos para dorar la parte superior. Sirve caliente o fría.

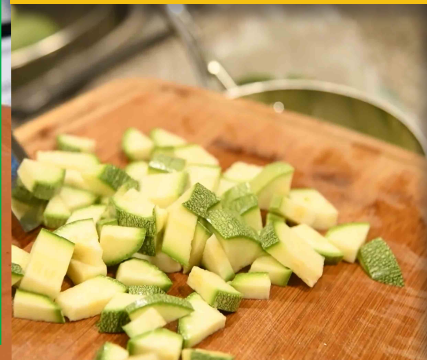
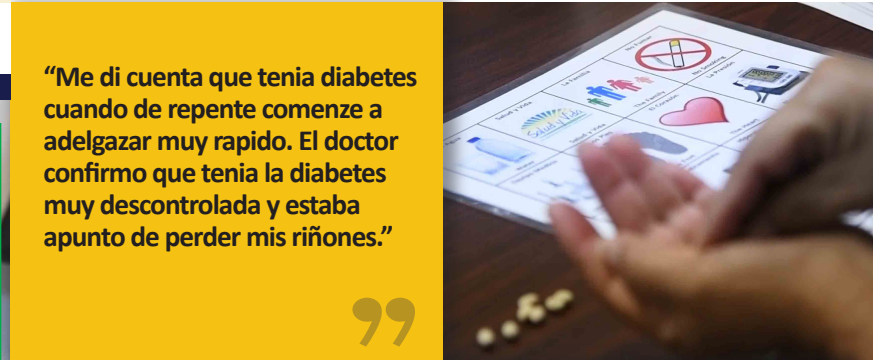
6 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

## VIDA SALUDABLE Miguel de la Fuente

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

“Me di cuenta que tenia diabetes cuando de repente comenze a adelgazar muy rapido. El doctor confirmo que tenia la diabetes muy descontrolada y estaba apunto de perder mis riñones.”



“Uno es el responsable de su enfermedad y la diabetes no tiene cura. Tienes que saber sobre llevarla con una buena alimentación, ejercicio y medicamento. No excederse en harinas, grasas, refrescos, llevarlo todo al pie de la letra. Ya despues de 3 años estoy bien, gracias a mi doctor y al programa que han sido mi apoyo.”





— JOIN US —



# FOR 100 YEARS OF STATE PARKS CELEBRATION & THE CHALLENGE-RGV MIDPOINT WEIGH-IN

- ▶ SATURDAY, MARCH 11, 2023
- ▶ 10:00AM TO 2:00PM
- ▶ RESACA DE LA PALMA STATE PARK



## Join us at Resaca de la Palma State Park for a FREE 5K\* and an opportunity to check your progress for The Challenge-RGV!

\*5K limited to 250 participants FREE of charge.  
\*Participants in 5K not required to weigh-in for the midpoint.

Register here for the 5K: 



This institution is an equal opportunity provider.

# YOUR HEALTH MATTERS

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



Nutrition plan for healthy eating



Healthy Recipe



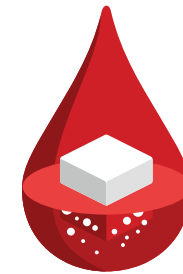
General Information

MARCH 2023 | VOLUME 202

## Why is PREVENTION so important?

Prevention is so important because type 2 diabetes is a serious, chronic health condition that can lead to other serious health issues such as:

### PERMANENT HEALTH ISSUES OF DIABETES



- BLINDNESS
- HEART DISEASE
- KIDNEY FAILURE
- STROKE

By making some healthy changes, including eating healthier and getting active, you can prevent or delay type 2 diabetes and improve your physical and mental health overall.



#### Exercise

After taking just one walk, your blood sugar goes down.



#### Sleep Well

Make physical activity a habit and see how your sleep improves.



#### Include more vegetables

Enjoy the taste of fresh, healthy food

Adapted from: cdc.gov

## Make a Nutrition Plan for Healthier Eating

### Healthy Options:

- + Non-starchy vegetables**  
such as peppers, mushrooms, asparagus, broccoli, and spinach
- + Fruits**
- + Lean protein**  
such as fish, chicken, turkey, tofu, eggs, and yogurt
- + Whole grains**  
such as quinoa, brown rice, and steel cut oatmeal
- + Healthy fats**  
in foods like olive oil and avocado, that replace unhealthy ones
- + Water and unsweetened beverages**



### UnHealthy Options:

- Processed foods**  
such as packaged snacks, packaged meat, chips, granola bars, sweets, and fast foods
- Trans-fat**  
found in things such as margarine, snack foods, packaged baked goods, and many fried foods
- Sugary drinks**  
such as fruit juice, sports drinks, and soda
- Alcohol**



Adapted from: cdc.gov



### Ingredients:

- 6 large eggs
- 2 tablespoons olive oil, divided
- 2 cups chopped vegetables
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 2 garlic cloves, minced

### Optional:

- 1/2 cup of cheese (feta, cheddar or goat)

### Directions:

1. Preheat the oven to 350°F.
2. In a medium bowl, break the eggs and beat well. Add half of the cheese, if using.
3. In a large ovenproof skillet (about 10 inches) over medium heat, heat 1 tablespoon of the olive oil. Sauté the vegetables, salt, and pepper for 3 minutes. Add greens and sauté until any greens are just wilted, about 1 minute.
4. Increase the heat to medium-high and mix in the remaining 1 tablespoon of oil. Pour the egg mixture over the vegetables, shaking the pan to evenly distribute the mixture. Cook without stirring until its edges begin to set, about 5 minutes.
5. You can top with remaining cheese (feta, cheddar or goat cheese) and move skillet to oven. Bake 25-30 minutes, until a knife inserted in the center comes out clean. Broil 1-2 minutes to brown top. Serve hot or cold.

6 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

## A Healthier Movement



Starting a new routine will help you make a positive attitude that will be maintained. Plan small changes in your routines.

**Set a goal** - One way to do this is to aim for physical activity 30 minutes, 5 days a week.



**Workout with a friend** - You're likely to go exercise often when someone else is counting on you to show up.



**Make a plan** - Put it on the calendar and choose the same time or location for your daily activity

But first, be sure to check with your doctor about which activities are best for you and if there are any you should avoid.

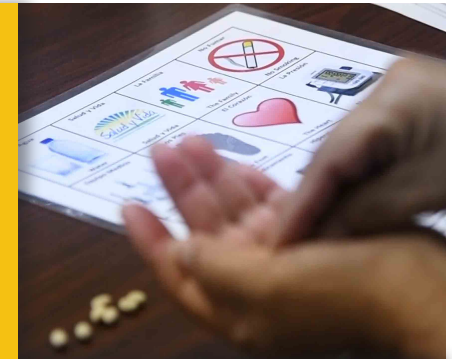
Adapted from: cdc.gov

## HEALTHY LIVING Miguel de la Fuente

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



"I realized I had diabetes when I suddenly started losing weight very quickly. The doctor confirmed that I had very uncontrolled diabetes and I was about to lose my kidneys."



"You are responsible for your own disease, and diabetes has no cure. You have to know how to maintaining it with good nutrition, exercise and medication. Not to exceed in flours, fats, sodas, take everything strictly. After 3 years I am doing fine, thanks to my doctor and the program who have been my support."