



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 telefono o en linea:

(956) 755-0660

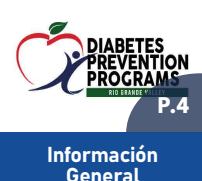
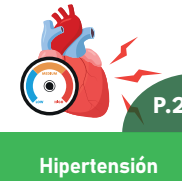
www.tusaludsicuenta.org/program-events/



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

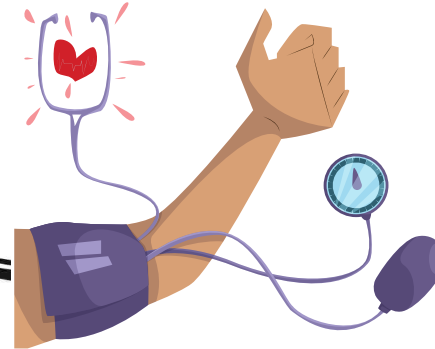


Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

FEBRERO 2024 | VOLUME 213



Los latinos y las ENFERMEDADES CARDIACAS

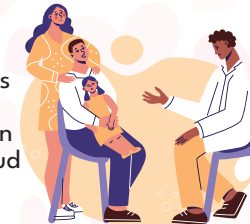
FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZON



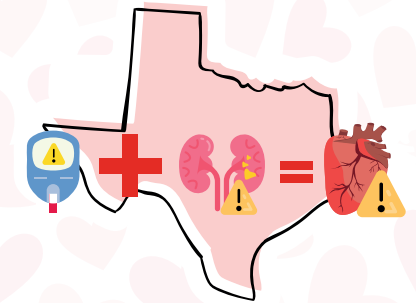
En todo el país, alrededor del 6.8% de los latinos nacidos en Estados Unidos padecen enfermedades cardíacas, en comparación con sólo el 3.6% de los latinos nacidos en el extranjero, según estadísticas recientes de los CDC.



Los latinos pueden tener más dificultades para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas y la hipertensión debido a múltiples desigualdades en salud que dificultan llevar un estilo de vida saludable.



Los estados del sur suelen tener las tasas más altas de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedad renal, que son factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.



Las mujeres latinas pueden estar en mayor riesgo, poniendo las necesidades de sus familias primero que las suyas. Las mujeres latinas tienen probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas 10 años antes que las mujeres no latinas.



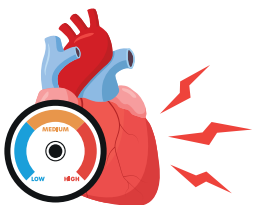
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de: betterhealth.vic.gov

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es la presión arterial alta.

La presión arterial alta puede dificultar que el corazón bombee sangre a través del cuerpo.



Aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca, que son síntomas de enfermedad cardíaca.

La hipertensión se desarrolla con el tiempo y puede ocurrir debido a muchos de los mismos factores que causan enfermedades cardíacas.



incluyendo estar físicamente inactivo, tener diabetes y tener sobrepeso/obesidad, según los CDC.

La hipertensión y las enfermedades cardíacas van de la mano.



Afortunadamente, ambos pueden controlarse y prevenirse con opciones de estilo de vida saludables.

Adaptado de: heart.org



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 taza de cebolla, picada más o menos 1 cebolla)
- 1 libra de pollo molido
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 1 cucharada de vinagre de arroz*
- 1 libra de bok choy o baby bok choy, retirando el extremo de los tallos, y picando en pedazos de 1 pulgada

Modo de preparación:

1. En una sartén grande caliente el aceite a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y cocina por 1 o 2 minutos, o hasta que esté semitransparente.
2. Agrega el pollo molido. Cocina por cerca de 5 minutos, o hasta que el pollo se dore y se cocine de manera uniforme, revolviendo ocasionalmente para romper los pedazos grandes de pollo.
3. Agrega la salsa de soya, el azúcar mascabado y el vinagre de arroz, y cocina por 1 minuto. Agrega el bok choy y cocina por 1 minuto más, o hasta que el bok choy y la salsa estén calientes. Sirve tibio.

*Se puede sustituir por vinagre de vino blanco o vinagre de manzana.

🍴 2 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

Puedes prevenir la hipertensión mediante:



Manteniendo un peso saludable



Estando activo



Llevar una dieta saludable



No Fumando



No bebiendo alcohol



Durmiendo Bien

Adaptado de: mayoclinichealthsystem.org

VIDA SALUDABLE Perlita Castillo

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



Mi doctor dijo que tenía que hacer ejercicio para que él no me recetara medicamento para el colesterol. Cuando regrese con mi doctor noto que baje de peso y le dije que era por el ejercicio y por cambiar mi alimentación.



Empecé a eliminar la soda, los jugos, la carne roja, agregué más frutas y verduras. Toda mi familia cambio de alimentación conmigo, y los motivava con cambios como cortándoles las frutas en cuadrillos a mis hijos, ¡y el cambio funciona!



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/



YOUR HEALTH MATTERS



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



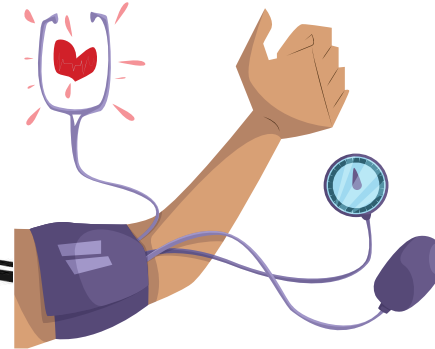
Pg.2
Hypertension

Pg.3
Healthy Recipe

Pg.4
General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

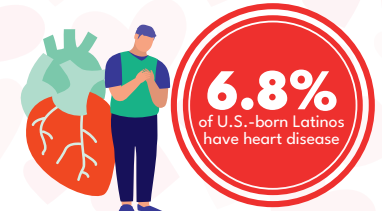
FEBRUARY 2024 | VOLUME 213



HEART DISEASE

FEBRUARY IS **HEALTHY HEART** MONTH

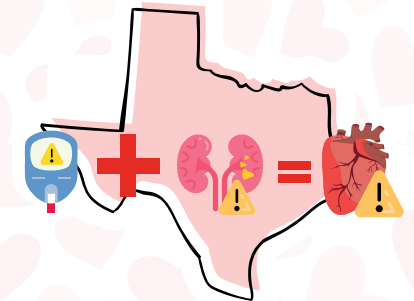
Across the nation, about 6.8% of U.S.-born Latinos have heart disease, compared to just 3.6% of foreign-born Latinos, according to recent CDC statistics.



Latinos may have a harder time preventing and managing heart disease and hypertension because of multiple health inequities that make it difficult to live a healthy lifestyle.



Southern states often have the highest rates of obesity, type 2 diabetes and kidney disease, which are risk factors of heart disease.



Latina women may be more at risk, putting their needs of their families before their own. Latina women are likely to develop heart disease 10 years earlier than non-Latinas.



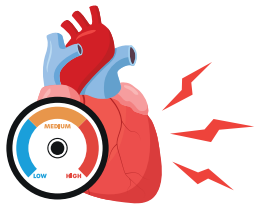
This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: betterhealth.vic.gov

What is hypertension?

Hypertension is high blood pressure.

High blood pressure can make it harder for your heart to pump blood through your body.



It increases the risk for a heart attack or heart failure, which are symptoms of heart disease.

Hypertension develops overtime and can happen due to many of the same factors that cause heart disease,



including being physically inactive, having diabetes, and being overweight/obese, according to the CDC.

Hypertension and heart disease go hand in hand.



Fortunately, both can be managed and prevented with healthy lifestyle choices.

Adapted from: health.choc.org



Ingredients:

- 2 tablespoons canola oil
- 1 cup diced onion (about 1 onion)
- 1 pound ground chicken
- 3 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon rice vinegar*
- 1 pound bok choy or baby bok choy, end trimmed, cut into 1-inch pieces

Terkiyaki Bok Choy with Chicken

Directions:

1. In a large skillet over medium-high heat, heat the oil. Add the onion and cook for 1-2 minutes, or until soft.
2. Add the ground chicken. Cook for about 5 minutes, or until the chicken is evenly browned and cooked through, stirring occasionally to break up and turn the chicken.
3. Stir in the soy sauce, brown sugar, and rice vinegar and cook for 1 minute. Stir in the bok choy and cook for 1 minute, or until the bok choy and the sauce are heated through. Serve warm.

2 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Reduce the risk of heart disease

You can prevent hypertension by:

Keeping a healthy weight

Being active

Eating a healthy diet



Not smoking

Not drinking Alcohol

Getting a good night sleep

Adapted from: mayoclinichealthsystem.org

HEALTHY LIVING Role Model

Perlita Castillo

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



My doctor said I had to exercise so he wouldn't have to prescribe me cholesterol medication. When I returned to my doctor, he noticed that I lost weight, I told him I had been exercising and changing my diet.



I started eliminating soda, juices, red meat, and added more fruits and vegetables. My whole family changed their habits with me, and I motivated them by making it easier for them like cutting the fruits into cubes for my children, and those changes worked!