



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/



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).



WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

MARZO 2024 | VOLUME 214

Prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección de salud grave en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para diagnosticarlo como diabetes tipo 2.



98
Millones

Alrededor de 98 millones de adultos estadounidenses (más de 1 de cada 3) tienen prediabetes.



Más de **8 de cada 10** adultos con prediabetes



Ni siquiera saben que lo tienen

Prevenir La Diabetes

- Habla con tu médico para que te haga un análisis de azúcar en la sangre.
- Únete a un programa de prevención de diabetes.

Come sano

Se más activo

Pierde peso

Adapted from: cdc.gov

Reduce Tu Riesgo De Diabetes Tipo 2 Al Comer

Cuatro cambios en la dieta pueden tener un gran impacto en el riesgo de diabetes tipo 2.

1 Elige cereales integrales

El pan blanco, el arroz blanco, el puré de patatas, las donas, los bagels y muchos cereales para el desayuno provocan picos prolongados en los niveles de azúcar e insulina en la sangre. Elegir salvado y fibra en cereales integrales puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes.

2 Evita las bebidas endulzadas

Cada vez hay más pruebas de que las bebidas azucaradas contribuyen a la inflamación crónica, los niveles altos de triglicéridos, la disminución del colesterol "bueno" (HDL) y el aumento de la resistencia a la insulina, todos los cuales son factores de riesgo de diabetes.

3 Elige grasas saludables

Las grasas trans son dañinas y se encuentran en la margarina, los productos horneados envasados y los alimentos fritos en la mayoría de los restaurantes de comida rápida. Elige grasas saludables que se encuentran en los aceites vegetales líquidos, las nueces y las semillas pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.

4 Limita las carnes rojas y procesadas

Cambiar la carne roja o la carne roja procesada por una fuente de proteínas más saludable, como nueces, lácteos bajos en grasa, aves o pescado, o por cereales integrales, redujo el riesgo de diabetes hasta en un 35%, y se redujo aun más cuando se abandonó la carne roja procesada.

Adaptado de: hsph.harvard.edu



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de chile de árbol, seco y desquebrajado
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cabeza grande de brócoli (debería rendir de 2 a 3 tazas), cortado en pedacitos del tamaño de un bocado
- 1/2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de agua
- 1 limón verde, cortado a la mitad

4 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Modo de preparación:

1. En una sartén grande, calienta el aceite sobre fuego medio.
2. Agrega el chile seco quebrado y el ajo, cocina por un minuto.
3. Agrega el brócoli.
4. Sofría hasta cubrir todo el brócoli con aceite.
5. Agrega la sal y el agua.
6. Cocina a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno, pero todavía esté un poco crujiente, o a tu gusto.
7. Exprime el jugo de limón sobre el brócoli.

¡A moverse!



La inactividad promueve la diabetes tipo 2.

Cada dos horas que pasas viendo televisión en lugar de dedicarte a algo más activo aumenta en un 20% las posibilidades de desarrollar diabetes; también aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca (15%) y muerte prematura (13%).



Trabajar los músculos con más frecuencia y hacer que trabajen más mejora tu capacidad para utilizar la insulina y absorber la glucosa. Esto ejerce menos presión sobre las células productoras de insulina.

¡Así que cambia parte de tu tiempo sentado por tiempo de ejercicio!

Adaptado de: hsph.harvard.edu

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



Tengo familiares diagnosticados con diabetes, y cuando fui con el doctor descubrí que al igual yo estaba en el rango de pre diabetes. Me informé de las clases de prevención y fui a informarme de lo que puedo hacer de mi parte para sacar eso de mi vida.



La clase me ha ayudado a tener más intención de evaluar mi comida, presto más atención a lo que como, no solo comer por antojo, sino para mantener bien mi salud, mi peso y mi azúcar. Mi siguiente paso es destacar el ejercicio al siguiente nivel.





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/



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS



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



WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

MARCH 2024 | VOLUME 214

Prediabetes

What is prediabetes?

Prediabetes is a serious health condition where blood sugar levels are higher than normal, but not high enough yet to be diagnosed as type 2 diabetes.



98 Million

About 98 million American adults - more than 1 in 3 have prediabetes



More than 8 in 10 adults with prediabetes



Don't even know they have it

Prevent Diabetes

- Talk to your doctor to get your blood sugar tested.
- Join a diabetes prevention program.

Eat Healthy

Be more active

Lose weight

Adapted from: cdc.gov

Lower Your Risk Of Type 2 Diabetes When Eating

Four dietary changes can have a big impact on the risk of type 2 diabetes.

Go for WHOLE GRAINS

1 Choose Whole Grains

White bread, white rice, mashed potatoes, donuts, bagels, and many breakfast cereals cause sustained spikes in blood sugar and insulin levels. Choosing bran and fiber in whole grains may help reduce the risk of diabetes.

2 Skip Sugary Drinks

There is mounting evidence that sugary drinks contribute to chronic inflammation, high triglycerides, decreased "good" (HDL) cholesterol, and increased insulin resistance, all of which are risk factors for diabetes.

3 Chose Healthy Fats

Harmful trans fats are found in margarine, packaged baked goods, and fried foods from most fast-food restaurants. Healthy fats found in liquid vegetable oils, nuts, and seeds can help ward off type 2 diabetes.

4 Limit processed & red meats

Swapping out red meat or processed red meat for a healthier protein source, such as nuts, low-fat dairy, poultry, fish, or for whole grains lowered diabetes risk by up to 35%, and even more when ditching processed red meat.

Adapted from: health.choc.org



Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 1/4 teaspoon dried crushed red pepper
- 3 garlic cloves, minced
- 1 large head broccoli (should yield 2-3 cups*), cut into bite-sized pieces
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoon water
- 1 lime, cut in half

Directions:

1. In a large skillet, heat the oil over medium heat.
2. Add the crushed red pepper and garlic and cook for 1 minute.
3. Add the broccoli.
4. Stir-fry until the broccoli is evenly covered in oil.
5. Add the salt and water.
6. Cook over low heat until broccoli is tender but still has a slight crunch, about 5 minutes, or to your liking.
7. Squeeze lime over the cooked broccoli.

4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Get moving!



Inactivity promotes type 2 diabetes.

Every two hours you spend watching TV instead of pursuing something more active increases the chances of developing diabetes by 20%; it also increases the risk of heart disease (15%) and early death (13%).



Working your muscles more often and making them work harder improves their ability to use insulin and absorb glucose. This puts less stress on your insulin-making cells.

So trade some of your sit-time for fit-time!

Adapted from: mayoclinichealthsystem.org

HEALTHY LIVING Role Model Nancy Marroquin

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



I have family members diagnosed with diabetes, and when I went to the doctor I discovered that I was also in the pre-diabetes range. I found out about prevention classes and went to find out what I can do on my part to get that out of my life.



The classes have helped me to be more intentional about evaluating my food, I pay more attention to what I eat, not just to eat because of cravings, but to maintain my health, my weight and my sugar. My next step are to take exercise to the next level.