

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, llama:



(956) 755-0660

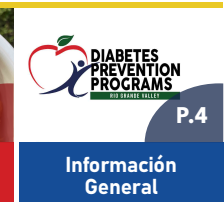
go.uth.edu/dpp



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).

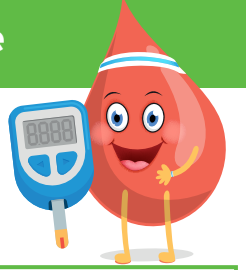


WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

NOVIEMBRE 2024 | VOLUMEN 222

Impacto del ejercicio sobre la glucosa en sangre

El ejercicio mejora la capacidad del cuerpo para usar el azúcar, reduciendo su tiempo en la sangre y evitando el aumento de glucosa.



Controla tu azúcar en sangre:

Revisa tu glucosa antes de hacer ejercicio. Vuelve a revisarla después de hacer ejercicio.



Empieza con una meta pequeña

Trata de dar un paseo de 10 minutos después de cenar, y luego intenta hacerlo después de cada comida.



Sé consciente:

Ten en cuenta los riesgos de hipoglucemia durante o después del ejercicio, especialmente si saltas comidas, tomas insulina o te excedes demasiado.



Habla con tu doctor:

Antes de comenzar una nueva actividad física, habla con tu doctor sobre cómo hacer ejercicio con diabetes y usar tus medicamentos.





Manten El Control Durante Las Fiestas

¡Las fiestas están a la vuelta de la esquina!

Al celebrar este año, prueba estos consejos para mantener el control de tu diabetes:

Dale prioridad al autocuidado

Controla tu azúcar, come a tiempo, duerme bien y toma tus medicamentos.



Lleva un platillo saludable para compartir.

Comparte versiones saludables de platos tradicionales.



Practica la alimentación consciente:

Se intencional con tu comida y come solo cuando tengas hambre.



Planifica tu plato

Equilibra tus comidas con verduras, proteínas y carbohidratos.



Piensa en tu bebida

Elige bebidas sin azúcar y añade tus propios endulzantes.



Muévete después de comer.

Mantente activo después de comer: da un paseo, juega afuera o ¡báila!



Adaptado de: diabetes.org



Ingredientes

- 4 Camotes
- 1 Cabeza de coliflor
- 1 Cucharadita de canela molida
- 1 Cucharadita de jengibre molido
- 1 Cucharada de cúrcuma molida
- ½ Cucharadita de pimienta molida
- 1 Cucharada de mantequilla / margarina (opcional)

Puré de Camote y Coliflor

Modo de preparación:

1. Corta los camotes y la coliflor en cubos.
2. Añade los cubos de camote y la coliflor a una cacerola grande, asegurate de añadir suficiente agua para cubrirlos.
3. Añade 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de jengibre y lleva a hervir.
4. Cocina durante 15 a 20 minutos hasta que los camotes y los floretes de coliflor estén tiernos.
5. Escurre el agua y sirve en un tazón grande. Añade 1 cucharadita de cúrcuma con una pizca de pimienta. Y si gustas, 1 cucharada de mantequilla o margarina (opcional).
6. Tritura con un machacador de papas.
7. Listo para servir, decora* si lo deseas.

*Decora con pepitas y col rizada.



8 Porciones



Costo: Menos de \$10

Proporcionado por: - Brownsville Wellness Coalition

Preocupación por la Diabetes

Cuidar de la diabetes todos los días puede ser agotador, estresante y frustrante. Estos sentimientos abrumadores pueden hacer que dejes de cuidar de ti mismo. Esto le sucede a muchas personas con diabetes.

Cuida tu salud mental para poder cuidar de tu cuerpo.

Mantente activo

Una caminata rápida puede ser relajante, también prueba ejercicios de relajación como el yoga.



Busca Apoyo

Llama o envía un mensaje a un amigo que pueda entender tus luchas.



Recarga energías

Haz algo divertido para recargar: lee, juega con tus mascotas, o solo descansa.



Busca Ayuda

Busca ayuda de un profesional de salud mental para obtener herramientas que te ayuden a manejar el estrés.



Adaptado de: cdc.gov



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Matilde Adame

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



Preparo un pastillero semanal para tomar mi medicamento a la misma hora. Consulto al doctor sobre interacciones y, si hay, separo las dosis entre el día.

”



Se acercan las fiestas navideñas. Yo preparo diferentes platillos tradicionales para mis invitados, pero también hago opciones saludables para compartir con todos. Solo se trata de crear buenos hábitos.

”





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 Focuses:

- 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, call:



(956) 755-0660

go.uth.edu/dpp

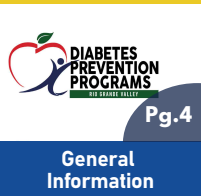
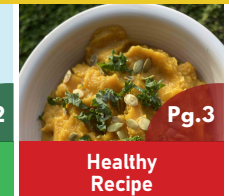


This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS



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

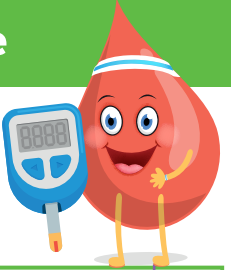


WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

NOVEMBER 2024 | VOLUME 222

How Physical Activity Affects Blood Glucose

When we exercise, our body gets better at using the sugar from our food so it doesn't stay in our blood as long and raise blood glucose levels.



Check Your Blood Sugar:

Check your blood glucose levels before you exercise.
Check it again after you exercise.



Start with a Small Goal

Try taking a 10-minute walk after dinner, and then try it after every meal.



Be Mindful:

Be aware of low blood sugar risks during or after exercise, especially if you skip meals, take insulin, or push yourself too hard.



Talk to Your Doctor:

Before beginning new physical activity, talk to your doctor about exercising with diabetes and how to use medications.



Adapted from: diabetes.org



Tips to Stay on Track During the Holidays

The holidays are just around the corner!

When celebrating this year, try these tips to stay on track with your diabetes management:

Prioritize Self-Care:

Manage your blood sugar, eat on time, get good sleep, and take medications as prescribed.



Bring a Healthy Dish to Share:

Share healthier versions of traditional dishes at gatherings.



Practice Mindful Eating:

Be intentional with food choices and eat only when you are hungry.



Plan Out Your Plate:

Balance your meals with vegetables, protein, and carbs.



Think About Your Drink:

Choose unsweetened drinks and add your own sweeteners.



Move After the Meal:

Get active after eating – take a walk, play outside, or dance!



Adapted from: diabetes.org



Ingredients

- 4 Sweet potatoes
- 1 Cauliflower head
- 1 tsp ground cinnamon
- 1 tsp ground ginger
- 1 tbsp ground turmeric
- ½ tsp ground pepper
- 1 tbsp butter/margarine (optional)

Mashed Sweet Potatoes with Cauliflower

Directions:

1. Cut the sweet potatoes and cauliflower into cubes.
2. Add sweet potato cubes and cauliflower to a large saucepot, make sure to add enough water to cover them.
3. Add 1 teaspoon cinnamon, 1 teaspoon ginger and bring to a boil.
4. Cook for 15 – 20 minutes until the sweet potatoes and cauliflower florets are tender.
5. Drain the water and serve into a large mixing bowl. Add 1 teaspoon of turmeric with a sprinkle of pepper. And if you like, 1 tablespoon of butter or margarine (optional).
6. Mash with a potato masher.
7. Ready to serve, decorate* if desired.

*Garnish with pepitas and kale.



8 Servings



Cost: Less than \$10

Provided By: Brownsville Wellness Coalition

Diabetes Distress

Taking care of diabetes every day can be tiring, stressful, and frustrating. These overwhelming feelings may cause you to stop taking care of yourself. It happens to many people with diabetes.

Take care of your mental health so you can take care of your body.

Stay Active

Even a quick walk can be calming, or try relaxation exercises like yoga.



Support

Call or text a friend who can understand your struggles.



Recharge

Do something fun to recharge. Read, play with pets, take a break.



Get Help

Find help from a mental health professional for tools to manage stress.



Adapted from: cdc.gov



HEALTHY LIVING Role Model

Matilde Adame

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



I prepare a weekly pill organizer to take my medication at the same time. I also consult my doctor about the timing and interactions. If there is any, I space them out throughout the day.



The holidays are coming. I prepare different traditional dishes for my guests, but I also make healthy options to share with everyone. It's all about creating good habits.

”