



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).



Previene La Diabetes Tipo 2



Receta Saludable



Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

MARZO 2025 | VOLUMEN 226

PRUEBA DE RIESGO DE PREDIABETES

Más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene diabetes.

¿Podrías tener prediabetes?



Haz la prueba de riesgo de prediabetes en línea para saber si estás en riesgo. Una puntuación de 5 o más indica un riesgo significativo de prediabetes, pero solo una prueba de sangre puede confirmar el diagnóstico.

Hazte La Prueba

Escanea el código QR o visita el sitio web para descubrir si estás en riesgo de tener prediabetes:



<https://www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html>

PREVIENE LA DIABETES TIPO 2

Si tienes prediabetes, puedes reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 al:



Una pequeña cantidad de pérdida de peso significa aproximadamente un 5% - 7% de tu peso corporal. La investigación ha demostrado que una pérdida de peso del 5-7% puede reducir este marcador en medio punto, en promedio.

Adaptado de: obesityaction.org



Ingredientes

- 4 tazas de verduras picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de hierbas frescas (o 1 cucharadita de hierbas secas)

Opcional:

- Sal
- Pimienta negra
- Ajo
- Hierbas y especias adicionales
- 1 cucharada de jugo de limón (aproximadamente medio limón)
- 1/3 taza de semillas de granada

Verduras Asadas

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
2. En una cazuela grande o en una bandeja para hornear, mezcla las verduras, el aceite, las hierbas y cualquier ingrediente adicional, excepto el jugo de limón o la granada. Distribuye uniformemente en la cazuela o en la bandeja.
3. Hornea durante 10 a 60 minutos o hasta que todas las verduras estén tiernas, revolviendo una o dos veces durante la cocción. Consulta la tabla para ver los tiempos de cocción estimados. Si asas verduras con diferentes tiempos de cocción, ásalas por separado o agrega las verduras de cocción más rápida más tarde.

*Si agregas jugo de limón o granada, hazlo después de cocinar.

Vegetales	Tiempo de cocción
Hortalizas de raíz (remolachas, patatas, zanahorias, chirivías, nabos, colinabos)	30 - 45 minutos
Calabaza de invierno	20 - 60 minutos
Crucíferas (brócoli, coliflor, coles de Bruselas)	15 - 25 minutos
Verduras blandas (pimientos morrones, calabacines, okra)	10 - 20 minutos
Verduras finas (espárragos, judías verdes, brócoli rabe)	10 - 20 minutos
Cebollas	30 - 45 minutos

 6 Porciones

 Costo: \$\$\$\$

Proporcionado por: La Cocina Alegre

3 Pasos Para Crear Un Hábito Saludable



Haz Un Plan

Escribe tu "por qué" y recuérdalo o ponlo en algún lugar visible de tu casa. Cuando se presenten desafíos, te ayudará a mantenerte enfocado.



Sé Responsable

Registrar tu progreso puede ayudarte a identificar qué está funcionando y qué no, para que puedas aprender en el camino.



Reconoce Tu Éxito

Encuentra recompensas que celebren tu éxito mientras también apoyan tus metas de salud.

Adaptado de: cdc.gov

VIDA SALUDABLE Yolanda Hernandez
Modelo a Seguir

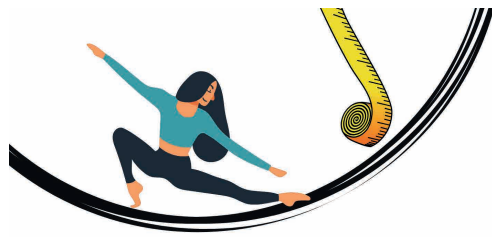
Para más historias, visita [vimeo: @tusaludscuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludscuenta)



Cuando a una persona le dicen que tiene prediabetes, no es el momento de no hacer nada; al contrario, es el momento de tomar acción.



Tenemos que cambiar nuestra manera de pensar. Más aún si tenemos familiares que fallecieron por la diabetes, hay que hacer algo al respecto: cambiar nuestra mentalidad, hacer ejercicio y comer saludablemente.



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

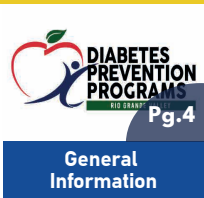
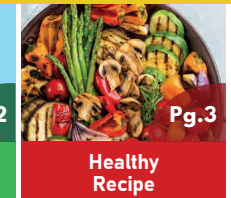
go.uth.edu/dpp



YOUR HEALTH MATTERS



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



WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

MARCH 2025 | VOLUME 226

PREDIABETES RISK TEST

More than 1 in 3 American adults have diabetes.

Could You Have Prediabetes?



Take the online risk test available to find out if you might be at risk. A person with a high score on the online risk test (5 or higher) is at significant risk for having prediabetes. However, only a blood test can determine an official diagnosis.

Take The Test

Scan the QR Code or go to the website to find out if you are at risk of having prediabetes:



www.cdc.gov/prediabetes/risktest/index.html



This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from: cdc.gov

PREVENT TYPE-2 DIABETES

If you have prediabetes, you can lower your risk for developing type 2 diabetes by:



A small amount of weight loss means 5% - 7% of your body weight. Research has shown that 5-7% weight loss can decrease this marker by half a point on average.

Adapted from: obesityaction.org



Ingredients

- 4 cups chopped vegetables
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon fresh herbs (or 1 teaspoon dried herbs)

Optional :

- Salt
- Black pepper
- Garlic
- Additional herbs and spices
- 1 tablespoon lemon juice (about half a lemon)
- 1/3 cup pomegranate seeds

Roasted Vegetables

Directions:

1. Preheat the oven to 400F.
2. In a large casserole dish or on a baking sheet, mix vegetables, oil, herbs, and any additional ingredients, except lemon juice or pomegranate. Spread out evenly in the dish or on the pan.
3. Bake for 10-60 minutes, or until all vegetables are tender, stirring once or twice during cooking. See chart for estimated cooking times. If roasting vegetables with different cooking times, roast them separately or add the quicker cooking vegetables later.

*If adding lemon juice or pomegranate, do so after cooking.

Vegetable	Cook Time
Root Vegetable (beets, potatoes, carrots, parsnips, turnips, rutabaga)	30 - 45 Mins
Winter Squash	20 - 60 Mins
Crucifers (broccoli, cauliflower, brussels sprouts)	15 - 25 Mins
Soft Vegetables (bell peppers, summer squash, okra)	10 - 20 Mins
Thin Vegetables (asparagus, green beans, broccoli rabe)	10 - 20 Mins
Onions	30 - 45 Mins

 6 Servings

 Cost: \$\$\$

Provided By: The Happy Kitchen

3 Steps To Building A Healthy Habit



Make A Plan

Write down your "why" and remember it or post it somewhere in your home. When challenges present themselves, it'll help you stay on track.



Be Accountable

Tracking your progress can help you figure out what's working and what isn't, so you can learn as you go.



Recognize your success

Find rewards that celebrate your success while also supporting your health goals.

Adapted from: cdc.gov

HEALTHY LIVING Yolanda Hernandez

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



When a person is told they have prediabetes, it is not the time to do nothing; on the contrary, it is the time to take action.



We need to change our way of thinking. Even more so if we have family members who passed away from diabetes, we must do something about it: change our mindset, exercise, and eat healthily.

