Riesgo de Diabetes Tipo 2

Si usted dio a luz a un bebé que pesó 9 libras o más, o si usted tuvo diabetes gestacional, usted esta a riesgo de contraer diabetes tipo 2.
Usted puede reducir el riesgo y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2:

- Hágase la prueba de diabetes 6-12 semanas después de que nazca su bebé, por lo menos una vez cada 3 años.
- Manténgase activo por lo menos 30 minutos casi todos los días.
- Coma más frutas y verduras frescas y elija el agua para beber.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome control de su salud y sea un ejemplo para su familia a seguir.

Obtenga más información:

Idaho Prevención de la Diabetes y Control del Programa:
www.diabetes.idaho.gov
Asociación Americana de Diabetes:
www.diabetes.org
Nacional Diabetes Educación Programa:
www.yourdiabetesinfo.org

Concurso de Colorear

Este año, por el Mes Nacional de la Nutrición ®, vamos a tener un concurso de colorear. Los premios se otorgarán en cada clínica y luego vamos a elegir un ganador del gran premio en el distrito. El gran premio será una subscripción de 1 año de Chop Chop Magazine (La Revista de cocina divertida para las familias).
Hojas para colorear estarán disponible de Enero-Marzo y se recibirán hasta el 30 de Marzo. Los premios serán otorgados y las imágenes aparecen en Abril.

Información de Contacto

Si su dirección o número de teléfono cambia, por favor de avisarnos tan pronto como sea posible. De vez en cuando, es posible que necesitemos comunicarnos con usted para cambiar una cita o darle mas información. ¡Gracias!

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Abril 13 Reunión del personal de WIC

Mayo 28 Día Conmemorativo

** No se olvide de cambiar los relojes el 11 de Marzo*

Marzo/Abril 2012

Noticias de WIC

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD) . USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición®

La Academia de Nutrición y Dietética "(antes la American Dietetic Association) tema del Mes Nacional de la Nutrición ® 2012 es" Obtener Su Plato En Forma." El objetivo este año es animar a la gente para asegurarse de que estén comiendo las cantidades recomendadas de todos los grupos de alimentos, frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos.

Comer los tamaños correctos de porción juega un papel importante en ayudar a las personas a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades. Comer debe ser algo que podemos disfrutar, así que disfruta de los alimentos que consume, manteniendo los tamaños de las porciones correctas. Trate de ser más consiente de lo mucho que está comiendo todos los días.

Aquí hay 5 consejos que ofrece la dietista registrada y portavoz de la Academia Marjorie Nolan:

1) Sea consiente de sus necesidades calóricas diarias. Usted puede encontrar sus necesidades personales diarias de calorías visitando myplate.gov

El MyPlate divide el plato en 3 secciones -1/2 del plato de frutas y vegetales, 1/4 de proteína magra y 1/4 de los granos enteros Y productos lácteos bajos en grasa. Al planear sus comidas y bocadillos, mantenga en cuenta sus calorías totales y utilizar el modelo MyPlate para ayudarle a pensar acerca de las porciones.

2) **Evite las porciones de gran tamaño mediante el uso de platos y vasos pequeños.** Platos pequeños hacen más fácil seguir con los tamaños correctos de las porciones, sin dejar que se sienta privado. Llene su plato con alimentos ricos y densos en calorías como frutas y verduras, granos enteros y proteínas magras.

3) **Entra en la cocina y este a cargo de lo que están comiendo.** Hacer sus propias comidas le permite comer un mejor equilibrio de los alimentos y elegir opciones más saludables. Tamaños de las porciones en los restaurantes son mucho mayores que los tamaños de las porciones recomendadas por MyPlate. Preparación de las comidas en casa, será más fácil para usted y su familia para tener una idea sobre el control de porciones.

4) **Tenga cuidado con las calorías líquidas.** Las calorías en nuestras bebidas pueden acumularse. Límite refrescos azucarados, bebidas deportivas, cafés y tés endulzados, jugos y otras bebidas dulces. Aún el 100% jugo de fruta contiene azúcar, por lo que limitar su consumo a 6 g/día para adultos y no más de 4 g/día para los niños.

5) **Accede.** El mantenimiento de un registro o diario de lo que come realmente puede ayudarle a controlar su consumo de calorías. También es una buena manera de asegurarse de que va a encontrar un equilibrio de todos los grupos de alimentos.

El sitio web de La Academia de la Nutrición y Dietética para El Mes Nacional de la Nutrición® contiene más consejos útiles, juegos y recursos de educación de nutrición. Visite www.eatright.org/nnm

Información adaptada de www.eatright.org/nnm