

LIVE HEALTHY!

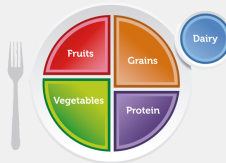
Boletín Mensual

Noviembre: Mes de la Diabetes

¿Sabía que más de 34 millones de Americanos tienen diabetes y 1 de cada 4 de ellos no sabe que la tiene?

Otros 88 millones de personas en los EE. UU. tienen prediabetes, lo que significa que tienen niveles de azúcar en sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. La diabetes aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otras complicaciones. Además de tener un estilo de vida más activo, se ha demostrado que una alimentación saludable reduce los niveles de azúcar en sangre y mejora el control de la diabetes. Siga MiPlato para asegurarse de tener suficientes frutas y verduras en su

dieta, mientras tiene una cantidad moderada de cereales integrales y un baja cantidad de azúcar.



Consejo: ¡Intente hacer cambios saludables en sus recetas este mes!



Intente usar purés de frutas en lugar de azúcar para endulzar su avena y otros platos.



Reemplace un poco de sal con hierbas y especias para darle sabor.

Receta del Mes: Crisp de Frutas



Elegir alimentos saludables durante las festividades

A veces puede resultar difícil comer sano durante las festividades. Utilice estos consejos para estar atento a lo que está comiendo mientras disfruta de sus comidas navideñas.

Ven preparado: trae un plato saludable para compartir para que sepas que tendrás una opción saludable para comer. **Vea todas las opciones:** antes de servirse, mire todas las opciones, luego elija una o dos golosinas favoritas junto con algo más saludable.

HEALTHY HOLIDAY Cookbook



SAVORY TURKEY MEATBALLS



¡Eche un vistazo a nuestro libro de cocina festivo!

¿Quieres recetas festivas más saludables? ¡Ven a recoger tu recetario de Live Healthy! y obtén algo de inspiración para cocinar en esta temporada de fiestas.

¡Pruebe esta receta saludable y deliciosa con manzanas o cámbiela por cualquier fruta o verdura que tenga como dulce y saludable este noviembre!

Únete a nuestros talleres de nutrición



Disponible en Inglés,
Español y Chino

¡Únase a nuestro Club de Rectas escaneando el QR arriba!

**CLUB
DE
RECETAS
REGRESÓ!**



¿Interesado en obtener productos frescos y de alta calidad?

Para ver esta receta y más

