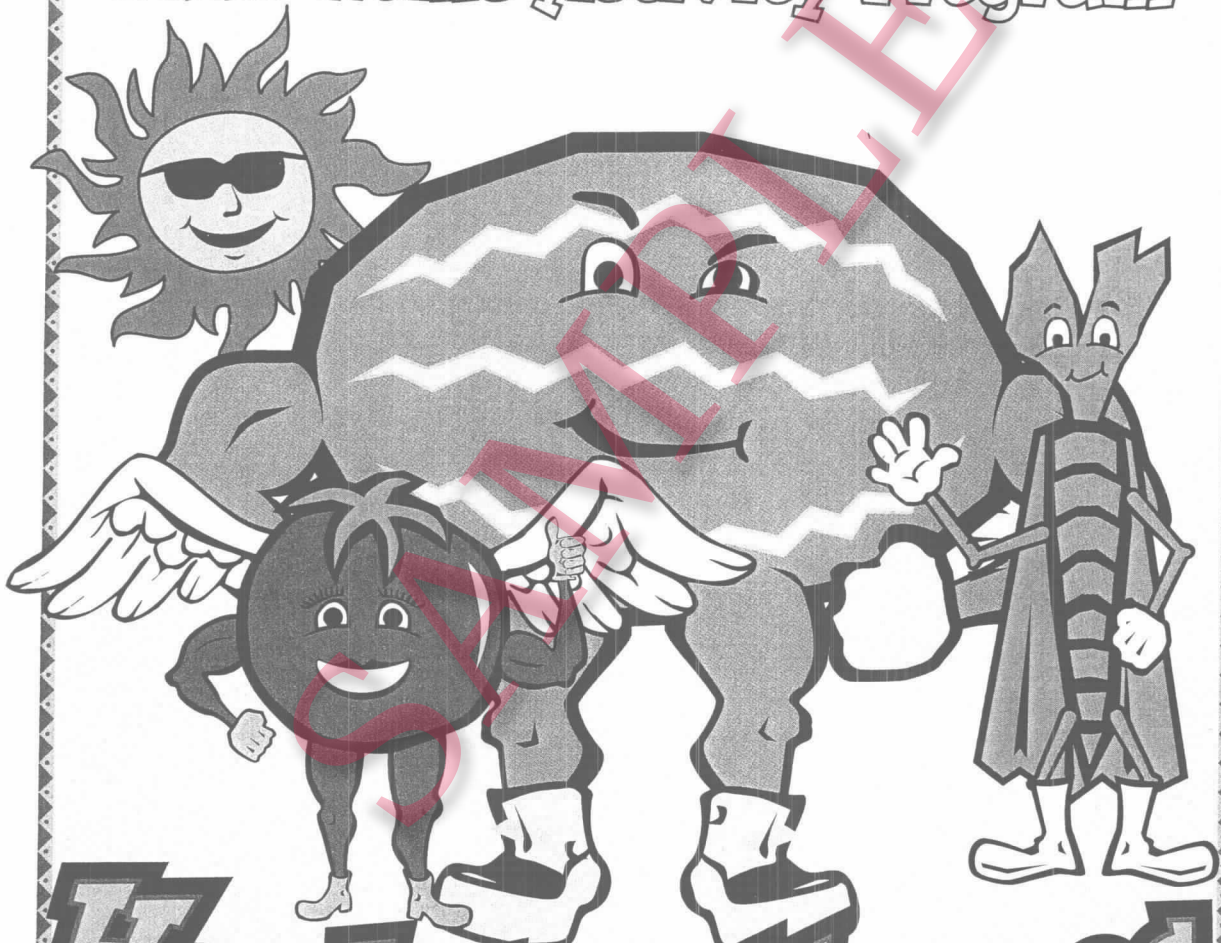


Bienestar Family Times

Take-Home Activity Program



Healthy Heroes

Family Times

A healthy family is a happy family

Inside this issue

Diabetes and My Child

Causes of Diabetes

Warning Signs and
Complications of Diabetes

My Food Diary

Weekend Family Activities

Recipe: Health Turkey Meatloaf

News Flash

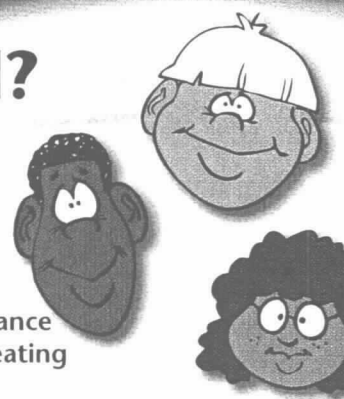
- About 1 out of every 20 Americans has diabetes.
- Hispanics are more at risk for developing diabetes.
- 24% of Mexican Americans have diabetes.
- More and more children are at risk for developing diabetes (especially Hispanics)
- By the year 2020, 1 out of every 5 American children will be of Hispanic origin and the number of these children diagnosed with diabetes continues to rise.

For More information on the Bienestar Health Program, or to purchase materials, contact us at:
1302 So. St. Mary's
San Antonio, TX, 78210
Telephone: 210-533-8886
Fax: 210-533-4107
www.SaHRC.org

Diabetes and My Child?

Diabetes (Type 2) is a very serious and dangerous disease. Diabetes occurs when there is too much sugar (glucose) in the blood. There are two types of diabetes, Type 1 and Type 2. Type 2 diabetes occurred mainly in overweight adults and certain minorities. The really bad news is that diabetes is now happening in young children. The good news is that the Bienestar Health Program is here to stop diabetes. The Bienestar Health Program is a school-based diabetes prevention program that will teach families:

- How to prevent diabetes
- The importance of healthy eating habits
- Why exercise is so important
- How to control weight



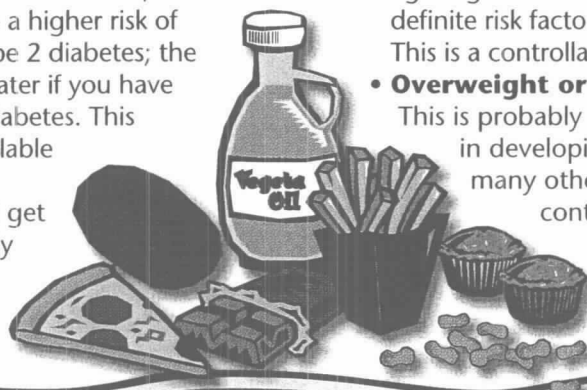
Causes of Diabetes

There are certain risk factors or causes that will increase the chances of getting diabetes. Uncontrollable risk factors are causes we cannot change, like heredity or age. Controllable risk factors we can change. For example we can control how much fatty food we eat and whether we exercise or just sit around and watch television. These are the causes or risk factors for developing diabetes:

- **Heredity:** If you are Hispanic, African-American, Native-American, or Asian you have a higher risk of developing Type 2 diabetes; the risk is even greater if you have parents with diabetes. This is an uncontrollable risk factor.
- **Age:** As we all get older, especially towards middle age it

is easier for our bodies to develop disease like diabetes. This also an uncontrollable risk factor.

- **Fat or greasy diet:** A high fat diet is a definite risk factor. This is a controllable risk factor. You control what you eat.
- **Lack of fiber:** A diet low in vegetables, fruits, and whole grains. Fiber is a known diabetes fighter. This is also a controllable risk factor.
- **Lack of exercise:** The benefits of exercise are enormous especially for fighting diabetes. The lack of exercise is a definite risk factor for developing diabetes. This is a controllable risk factor.
- **Overweight or obesity:** This is probably the major factor in developing diabetes and many other diseases. This is a controllable risk factor.





Bienestar Programa de actividad para llevar a casa

Tiempo Familiar

Una familia sana es una familia feliz.

Dentro de esta edición

La diabetes y mi niño

Causas de la diabetes

Señales de peligro y complicaciones de la diabetes

Mi diario de comida

Actividades familiares de fin de semana

Pastel de carne de Pavo

Noticias

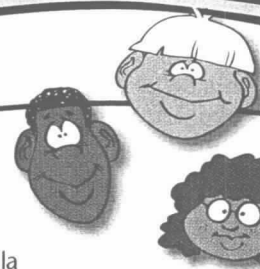
- 1 en cada 20 Americanos tienen Diabetes
- Los Hispanos son mas susceptibles en contraer el Diabetes
- 24% de Hispanos tienen Diabetes
- Mas y mas niños tienen riesgo en contraer Diabetes (especialmente Hispanos)

El Programa de Bienestar y Salud
1302 So. St. Mary's
San Antonio, TX, 78210
Teléfono: 210-533-8886
Fax: 210-533-4107
www.SaHRC.org

Diabetes y mi niño?

Diabetes (clase 2) es una enfermedad muy seria y peligrosa. La diabetes ocurre cuando hay mucha azúcar (glucosa) en la sangre. La diabetes clase 2 comunmente ocurre en ciertas minorías y adultos en sobre peso. Las noticias realmente malas es que la diabetes esta ahora desarrollándose en niños escolares de todas las edades. Cada año mas y mas niños están siendo descubiertos como diabéticos o teniendo altos niveles de azúcar (glucosa). Cada año mas y mas niños están teniendo sobre peso u obesidad y alrededor del 33% de nuestra nación se considera obesa. Un reciente estudio a declarado que los Estados Unidos tiene los menores de edad mas gordos del mundo. Las buenas noticias es que el Programa de Bienestar y Salud esta aquí para prevenir el Diabetes. Empezando en el año escolar 2005 el programa de Bienestar y salud será hablado para niños de escuela elemental en grados k-5. El programa de Bienestar y Salud es un programa

de prevención a la diabetes que estaremos enseñando a sus niños acerca de prevención de diabetes, buena nutrición, la importancia de los ejercicios, el control del peso, vitaminas, minerales y mucho mas. Los Tiempos de Bienestar Familiar informaran a los padres acerca de las mismas cosas que sus niños están aprendiendo en las clases de salud. Esto permitirá a los niños y sus padres practicar juntos las ideas de salud que ellos están aprendiendo. Tiempos de Bienestar Familiar serán actividades que la familia completa y disfrutaran recetas saludables. También habrá volantes para empezar un programa de ejercicio y salud y ser capaces de mirar su progreso perdiendo peso y estando saludable.



Causas de la diabetes

Hay ciertos factores de riesgo o causas que incrementan la posibilidad de contraer la diabetes. Factores incontrolados de riesgo son causas que nosotros no podemos afectar o cambiar (Lo hereditario y la edad). Nosotros podemos cambiar factores de riesgo controlables. Por ejemplo, nosotros podemos



controlar la cantidad de comida grasosa que comemos. También si hacemos algo de ejercicio o solamente nos sentamos a mirar televisión. Estas son algunas causas o factores de riesgo:

Hereditario: si usted es Hispano, Afro Americano, Nativo Americano o Asiático, usted tiene un alto riesgo de desarrollar la diabetes clase 2; el riesgo es aun mayor si usted tiene padres con diabetes. Este es un riesgo de factor incontrolable.

Edad: como todos nosotros envejecemos, especialmente hacia la edad media es mas fácil para nuestros cuerpos desarrollar enfermedades como la diabetes. Este también es un riesgo de factor incontrolable.

Dieta de gordura o grasa: una constante dieta alta en grasa es definitivamente un factor de riesgo. Este es un riesgo de factor controlable.

Escasez de fibra: una dieta baja en vegetales, frutas y granos enteros. La fibra puede prevenir la diabetes. Este es un riesgo controlable.

Escasez de ejercicios: un definitivo riesgo de factor para desarrollar diabetes.

Sobre peso u obesidad: probablemente el mayor factor en desarrollar diabetes.