

Food & Your Health

Traditional foods can be healthy -- small changes make a big difference.

Reduce:

- White rice, white bread, flour tortillas, and pita -- choose smaller portions or swap for whole grain or corn
- Added salt in cooking -- try lemon, herbs, or spices instead
- Fried foods, sugary drinks (horchata, sweetened tea), and processed meats


Add more of:


- Vegetables, legumes (beans, lentils, chickpeas), and lean protein
- hummus, tabbouleh, and nopales (heart healthy!)
- Olive oil instead of butter or lard




Learn More

Free resources for your health journey.

 culturalhealthconnect.org -- articles, tips, and guides in English, Spanish, and Arabic

 Ask your clinic about free diabetes prevention and nutrition programs in your area

 211 San Diego -- dial 2-1-1 for free referrals to local health and social services



This pamphlet is for educational purposes. Always talk to your doctor before making changes to your diet, exercise, or medications.

Cultural Health Connect
East County San Diego
culturalhealthconnect.org



Bridging culture and health
— one community at a time.

We provide culturally informed health education, particularly for the Mexican and Middle Eastern communities of East County San Diego.

Our focus: how food, movement, and stress — rooted in culture — shape your risk for diabetes, hypertension, and heart disease.

culturalhealthconnect.org

Available in English, Español, العربية

Stress Affects Your Body

Chronic stress raises blood sugar and blood pressure. Managing it is part of managing your health.



- Prayer and spiritual practice -- daily connection reduces anxiety and lowers cortisol



- Meditation or deep breathing -- even 5 minutes a day has measurable effects on blood pressure



- Stay connected -- time with family and community is protective for mental and physical health



- Prioritize sleep -- poor sleep raises blood sugar and increases appetite for unhealthy foods

If stress feels overwhelming, talk to your doctor. Mental health support is part of whole-person care.

Know Your Numbers

Knowing your numbers is the first step.
Ask at your next visit.

Blood pressure target: 120/80

Fasting blood sugar: under 100 mg/dL

HbA1c (normal): under 5.7%

Healthy BMI range: 18.5-24.9

Ask your doctor:

"What are my numbers and what do they mean for me?"

"Am I at risk for diabetes or high blood pressure?"

"What changes should I make based on my culture and lifestyle?"

Communities like ours are disproportionately affected by type 2 diabetes, high blood pressure, and heart disease. Knowing your risks and making small changes early can make a real difference

Move More, Your Way

Exercise does not have to mean a gym.
Everyday movement counts.



Walk 30 minutes a day -- even 3 walks of 10 minutes each adds up



Do an activity or exercise with family - movement together builds habit



Household chores, gardening, and dancing all count as activity



Take stairs, park farther away, stretch during TV breaks



Goal: at least 150 minutes of moderate activity per week (American Heart Association)

Alimentación y tu salud

Los alimentos tradicionales pueden ser saludables; pequeños cambios marcan una gran diferencia.

Reducir:

- Arroz blanco, pan blanco, tortillas de harina y pan de pita: elige porciones más pequeñas o sustitúyelas por granos integrales o maíz.
- Añade sal al cocinar; prueba con limón, hierbas o especias en su lugar.
- Alimentos fritos, bebidas azucaradas (horchata, té endulzado) y carnes procesadas.

Añade más de:

- Verduras, legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos) y proteínas magras
- Hummus, tabbouleh y nopales (¡saludables para el corazón!)
- Aceite de oliva en lugar de mantequilla o manteca de cerdo



Más información

Recursos gratuitos para tu camino hacia una mejor salud.



culturalhealthconnect.org: artículos, consejos y guías en inglés, español y árabe.



Pregunte en su clínica sobre los programas gratuitos de prevención de la diabetes y nutrición disponibles en su área.



211 San Diego: marque 2-1-1 para obtener referencias gratuitas a servicios sociales y de salud locales.



Este folleto tiene fines educativos. Consulte siempre con su médico antes de realizar cambios en su dieta, ejercicio o medicamentos.

Cultural Health Connect East County San Diego culturalhealthconnect.org



Uniendo cultura y salud — una comunidad a la vez.

Ofrecemos educación sanitaria con perspectiva cultural, en particular para las comunidades mexicanas y de Oriente Medio del este del condado de San Diego.





Nuestro enfoque: cómo la alimentación, el ejercicio y el estrés, factores arraigados en la cultura, influyen en el riesgo de padecer diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.

culturalhealthconnect.org

Disponible en inglés, español y árabe.

El estrés afecta a tu cuerpo.

El estrés crónico eleva el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial. Controlarlo forma parte del cuidado de la salud.

-  - Oración y práctica espiritual: la conexión diaria reduce la ansiedad y disminuye el cortisol.
-  - Meditación o respiración profunda: incluso minutos al día tienen efectos medibles en la presión arterial.
-  - Mantente conectado: pasar tiempo con la familia y la comunidad protege la salud mental y física.
-  - Prioriza el sueño: la falta de sueño eleva el nivel de azúcar en la sangre y aumenta el apetito por alimentos poco saludables.

Si el estrés te resulta abrumador, habla con tu médico. El apoyo a la salud mental forma parte de la atención integral a la persona.

Conozca sus números

Conocer tus cifras es el primer paso. Pregunta en tu próxima visita.

Presión arterial objetivo: 120/80 Glucemia en ayunas: inferior a 100 mg/dL HbA1c (normal): inferior a 5,7% Rango de IMC saludable: 18,5-24,9

Consulte a su médico:

"¿Cuáles son mis cifras y qué significan para mí?"





"¿Tengo riesgo de padecer diabetes o hipertensión arterial?"

"¿Qué cambios debería hacer en función de mi cultura y estilo de vida?"

Las comunidades como la nuestra se ven afectadas de manera desproporcionada por la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. Conocer los riesgos y realizar pequeños cambios a tiempo puede marcar una verdadera diferencia.

Muévete más, a tu manera.

Hacer ejercicio no tiene por qué significar ir al gimnasio. El movimiento diario también cuenta.

-  Camina 30 minutos al día; incluso 3 caminatas de 10 minutos cada una suman.
-  Realiza una actividad o ejercicio en familia: el movimiento en grupo crea hábitos.
-  Las tareas domésticas, la jardinería y el baile cuentan como actividades.
-  Usa las escaleras, aparca más lejos, estírate durante las pausas para ver la tele.



Objetivo: al menos 150 minutos de actividad moderada por semana (Asociación Americana del Corazón).

الغذاء وصحتك

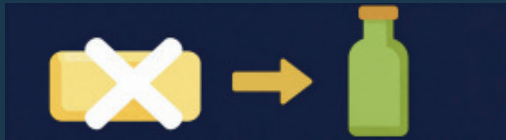
يمكن أن تكون الأطعمة التقليدية صحية -
فالتغييرات الصغيرة تُحدث فرقاً كبيراً.

يقول:

- الأرز الأبيض، والخبز الأبيض، وخبز التورتيا
المصنوع من الدقيق، وخبز البيتا - اختر كميات
أصغر أو استبدلها بالحبوب الكاملة أو الذرة
- إضافة الملح أثناء الطهي - جرب الليمون أو
الأعشاب أو التوابل بدلاً من ذلك.
- الأطعمة المقلية، والمشروبات السكرية (مثل
مشروبات هورجاتا والشاي المحلى)، واللحوم
المصنعة

أضف المزيد من:

- الخضراوات والبقوليات (الفاصوليا والعدس
والحمص) والبروتين الخالي من الدهون
- الحمص، والتبولة، والصبار (مفيد للقلب!)
- زيت الزيتون بدلاً من الزبدة أو السمن



يتعلم أكثر

موارد مجانية لرحلتك الصحية.

🌐 culturalhealthconnect.org -- مقالات ونصائح
وأدلة باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية

🏠 استفسر من عيادتك عن برامج الوقاية من مرض
السكري والتغذية المجانية في منطقتك.

📞 211 سان دييغو - اتصل بالرقم 211 للحصول على
إحالات مجانية إلى الخدمات الصحية
والاجتماعية المحلية



هذا الكتيب لأغراض تعليمية. استشر طبيبك دائماً قبل إجراء
أي تغييرات على نظامك الغذائي أو تمارينك الرياضية أو
أدويةك.

مؤسسة الصحة الثقافية في مقاطعة إيست
كاونتي، سان دييغو culturalhealthconnect.org



الربط بين الثقافة والصحة
- مجتمع واحد في كل مرة.

نحن نقدم التثقيف الصحي المراعي
للثقافة، وخاصة للمجتمعات
المكسيكية والشرق أوسطية في
مقاطعة سان دييغو الشرقية.

محور تركيزنا: كيف يؤثر الغذاء والحركة
والتوتر - المتجذرة في الثقافة - على
خطر إصابتك بمرض السكري وارتفاع
ضغط الدم وأمراض القلب.

culturalhealthconnect.org

العربية, Available in English, Español

اعرف أرقامك

معرفة أرقامك هي الخطوة الأولى. اسأل في زيارتك القادمة.

هدف ضغط الدم: 120/80

سكر الدم الصائم: أقل من 100 ملغم/ديسيلتر
الهيموغلوبين السكري (HbA1c) (المعدل الطبيعي): أقل من 5.7%
مؤشر كتلة الجسم الصحي: 18.5-24.9

استشر طبيبك:

"ما هي أرقامى وماذا تعني بالنسبة لي؟"

هل أنا معرض لخطر الإصابة بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم؟

"ما التغييرات التي يجب أن أجريها بناءً على ثقافتي وأسلوب حياتي؟"

تتأثر مجتمعات مثل مجتمعنا بشكل غير متناسب بمرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب. إن معرفة عوامل الخطر وإجراء تغييرات بسيطة في وقت مبكر يمكن أن يُحدث فرقاً حقيقياً.

يؤثر التوتر على جسمك

يؤدي الإجهاد المزمن إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وضغط الدم. وتعدّ إدارته جزءاً من إدارة صحتك.



- الصلاة والممارسة الروحية - التواصل اليومي يقلل من القلق ويخفض مستوى الكورتيزول



- التأمل أو التنفس العميق - حتى دقائق يوميًا لها تأثيرات ملحوظة على ضغط الدم



- حافظ على التواصل - فالوقت الذي تقضيه مع العائلة والمجتمع يحمي صحتك النفسية والجسدية.



- أعطِ الأولوية للنوم - قلة النوم ترفع نسبة السكر في الدم وتزيد الشهية للأطعمة غير الصحية

إذا شعرت بالتوتر الشديد، فتحدث إلى طبيبك. فالدعم النفسي جزءٌ من الرعاية الشاملة للفرد.

تحرك أكثر، على طريقته

لا يشترط أن تعني ممارسة الرياضة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. فالحركة اليومية مهمة.



امشِ لمدة 30 دقيقة يوميًا - حتى ثلاث جولات مشي مدة كل منها 10 دقائق تُحدث فرقاً.



مارس نشاطًا أو تمرينًا مع العائلة - فالحركة معًا تبني عادة



تُعتبر الأعمال المنزلية والبستنة والرقص جميعها أنشطة



استخدم الدرج، اركن سيارتك في مكان أبعد، مارس تمارين التمدد أثناء فترات استراحة مشاهدة التلفاز.



الهدف: ممارسة النشاط المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً (جمعية القلب الأمريكية)