



Departamento de Servicios de Salud

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, un momento para resaltar el papel vital que desempeña la nutrición en la salud y el bienestar.

-Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud



Food Connects Us
2025 NATIONAL NUTRITION MONTH®
A Campaign by the Academy of Nutrition and Dietetics

¡Bienvenidos a la última edición del Boletín del Departamento de Servicios de Salud!

Este mes hablaremos sobre todo lo relacionado con la nutrición, la salud bucal, la diabetes y la prevención. ¡Vamos a sumergirnos en el tema!

Diabetes 101

La diabetes es un trastorno metabólico que afecta cómo el cuerpo procesa la glucosa (azúcar) en la sangre. Ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o tiene dificultades para usar la insulina de manera efectiva.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a la glucosa a entrar en las células de los músculos, la grasa y el hígado para ser utilizada como energía. Sin insulina, los niveles de azúcar en la sangre pueden volverse demasiado altos, lo que lleva a complicaciones de salud graves.

Algunos tipos de diabetes incluyen:

1. Diabetes Tipo 1

- El cuerpo no produce insulina.
- Generalmente se diagnostica a una edad temprana (a menudo en la niñez o adolescencia).
- Requiere tratamiento de insulina de por vida para el control de los niveles de azúcar en la sangre.

2. Diabetes Tipo 2

- El cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no la utiliza de manera efectiva.
- Está asociada principalmente con la obesidad, una dieta deficiente y la falta de ejercicio.
- Se puede controlar a menudo mediante cambios en el estilo de vida, medicación y, a veces, insulina.

3. Prediabetes

- Los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2.
- Es una señal de advertencia que requiere cambios en la dieta, el ejercicio y el estilo de vida para prevenir la progresión a diabetes tipo 2.



Prevención y Manejo

Aunque algunas formas de diabetes, como la tipo 1, no se pueden prevenir, las elecciones de estilo de vida juegan un papel importante en la reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y prediabetes. Para quienes ya han sido diagnosticados, un manejo adecuado puede ayudar a mantener niveles estables de azúcar en la sangre y prevenir complicaciones.

- **Comer saludablemente:** Comidas balanceadas con granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.
- **Ejercicio regular:** Al menos 150 minutos de actividad moderada por semana.
- **Manejo del peso:** Mantener un peso saludable reduce el riesgo.
- **Revisiones regulares:** Monitorear los niveles de azúcar en la sangre y ver a un médico regularmente. (Source: CDPH, 2019)

Estadísticas Locales

El condado de San Joaquín tiene tasas altas de diabetes. En 2023, el 60% de los adultos de Stockton vivían con diabetes o eran prediabéticos.

Tasas en los EE. UU.:

- 1 de cada 5 niños de entre 12 y 18 años era prediabético (CDC, 2024).
- Entre 2001 y 2017, los EE. UU. vieron un aumento del 95.3% en la diabetes tipo 2 entre los jóvenes menores de 20 años (Ouyang, 2024).
- En 2017, el 39.6% de los estudiantes en el condado de San Joaquín tenían sobrepeso u obesidad y el 85% de los niños con diabetes tipo 2 tenían sobrepeso u obesidad en el momento del diagnóstico (Let's Get Healthy California).



1 de cada 3 adultos jóvenes tiene prediabetes.

MORE THAN HALF of California adults (55%) have either prediabetes or diabetes

Más de la mitad de los adultos de California (55%) tienen prediabetes o diabetes.

PRÓXIMOS EVENTOS:

- **3 al 7 de Marzo:** Semana Nacional del Desayuno Escolar – celebra la importancia de un desayuno escolar nutritivo para impulsar el éxito de los estudiantes.
- **3 al 9 de Marzo:** Semana de Acción contra el Desperdicio de Alimentos
- **5 de Marzo:** Educación sobre Nutrición y Prediabetes – presentado por el Centro Médico St. Joseph's y el Banco de Alimentos de Emergencia – durante la Hora de Café para Padres en la Primaria Río (familias de Bush y Peyton también son bienvenidas)
- **25 de Marzo:** Día de Alerta sobre la Diabetes – un día para hacer sonar la alarma sobre la prevalencia de la diabetes tipo II.
 - Toma la prueba de riesgo de diabetes tipo II en 60 segundos
 - Escanea el código QR – Asociación Americana de la Diabetes
- **26 de Marzo:** Día WhiteOUT contra el tabaco (¡Usa ropa blanca!)
- **8 de Mayo:** Feria de Salud de SUSD – en la Preparatoria Edison de 2 a 6 p.m. – abierta a la comunidad
- **31 de Mayo:** Fecha límite para la Evaluación de Salud Bucal de Kinder – La ley de California requiere que quienes ingresan a kínder o primer grado en escuelas públicas reciban esta evaluación.



Visite nuestro sitio web de Servicios de Salud para más recursos: Del Departamento de Salud Pública de California (CDPH):

- Prevención de la Diabetes
- Iniciativa de Nutrición y Actividad Física
- Reconsidera Tu Bebida
 - Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidos en los EE. UU.

Nutrition Facts

Serving Size 1 Tbsp. (14g)
Servings Per Container about 32

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 100

% Daily Value*

Total Fat 11g 17%

Saturated Fat 7g 37%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 0mg

Total Carbohydrate 0g

Protein 0g

Vitamin A 8%

Not a significant source of dietary sugars, vitamin C, calcium and iron

*Percent Daily Values are based on a calorie diet.



Escanee para acceder al sitio web

(209)933-7060

(209)933-6520

975 North D St. Stockton, CA 95205

Departamento de Servicios de Salud



RECURSOS LOCALES:

Centro de Recursos para Familias de SUSD - Distribución de Alimentos GRATUITA - Solo en el formato Drive-Thru

- Dirección: Estacionamiento del Centro de Recursos para Familias, 1661 Pacific Ave., Stockton, CA 95204
- Teléfono: 209-933-7470

SUSD y Big Smiles - Programa Dental Escolar GRATUITO

- Los formularios de autorización están disponibles en el paquete de regreso a clases y en la escuela de su hijo/a.
- Formulario de consentimiento en línea disponible en el sitio web de Servicios de Salud.

Dignity Health St. Joseph's Medical Center - Departamento de Salud Comunitaria - para clases GRATUITAS de educación sobre diabetes y prediabetes:

- Dirección: The Nest en United Way de SJC - 777 N Pershing Ave Ste 1B, Stockton, CA
- Teléfono: 209-944-8355
- Correo electrónico: sjmccommunityhealth@commonspirit.org

Banco de Alimentos de Emergencia - Stockton:

- Dirección: 7 W Scotts Avenue, Stockton, CA 95203
- Teléfono: 209-464-7369

Medi-Cal Dental - Herramienta "Encontrar un Dentista":

- Sitio web: SmileCalifornia.org/Find-A-Dentist
- Teléfono: 1-800-322-6384
- Los miembros pueden acceder a servicios preventivos como exámenes orales de rutina, radiografías, limpiezas, raspado y alisado de raíces, uso de hilo dental, selladores y tratamientos con flúor.

Salud Bucal

Mantener tus dientes saludables es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud general. Una sonrisa saludable también puede aumentar tu confianza.

Consejos para el cuidado de los dientes y las encías:

- **Visita al dentista:** Mantener visitas dentales regulares al menos cada 6 meses es importante para tu salud bucal.
- **Si estás embarazada:** Es seguro y aún se recomienda visitar al dentista.
- **Cuidado de los dientes del bebé:** Encías saludables = dientes saludables. Mantén las encías de tu bebé saludables limpiándolas suavemente con un paño húmedo todos los días. Programa la primera visita dental de tu bebé cuando aparezca su primer diente o antes de su primer cumpleaños.

- **Selladores de Molares** – Un recubrimiento claro y protector que se coloca en los primeros y segundos molares permanentes para ayudar a protegerlos de las caries.
- **¿Cuánta pasta dental es suficiente?**
 - Edades 0-3: una cantidad del tamaño de un grano de arroz
 - Edades 3+: una cantidad del tamaño de un chícharo (guisante)
- **Aliméntate bien** – Comer alimentos y bebidas azucaradas aumenta el riesgo de enfermedades en las encías y caries. Mantén una dieta balanceada para promover tu salud bucal.
- **Evita los malos hábitos** – Fumar y mascar tabaco mancha los dientes, causa mal aliento y puede provocar cáncer.
- **Busca atención de inmediato** – Si tienes problemas o preocupaciones dentales, como dolor, programa una cita con tu dentista lo antes posible.
 - (Smile California, 2025)

Nutrición Infantil / Servicios de Alimentos de SUSD

Durante el año escolar y en marzo, durante el Mes Nacional de la Nutrición y la Semana Nacional del Desayuno Escolar (del 3 al 7 de marzo), el Departamento de Nutrición Infantil y Servicios de Alimentos de SUSD destaca su compromiso con la alimentación saludable a través de programas apoyados por el USDA.

El Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP, por sus siglas en inglés)

y el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés). Lanzado el 27 de enero de 2025, el FFVP ofrece a los estudiantes de las escuelas primarias Huerta y King productos frescos y gratuitos, incluyendo frutas únicas como peras asiáticas y naranjas sanguinas, junto con folletos educativos para inspirar hábitos saludables duraderos.

Mientras tanto, el SBP asegura que los estudiantes comiencen su día con desayunos nutritivos que incluyen tres componentes obligatorios: alimentos integrales (como panes, cereales o tostadas), frutas o verduras frescas, y leche baja en grasa o sin grasa. El programa también limita el sodio, las calorías, las grasas saturadas y las grasas trans para promover comidas balanceadas que apoyen el bienestar general y el éxito académico de los estudiantes (USDA, 2024).

Estas iniciativas hacen que comer saludablemente sea divertido y accesible, ayudando a los estudiantes a prosperar durante el día. Para más información sobre nuestro departamento y los menús de desayuno, se anima a los padres y tutores a visitar la página principal del Departamento de Nutrición Infantil y Servicios de Alimentos.



Receta Saludable, Divertida y Rápida

Chuletas de Cerdo a la Sartén con Manzanas y Cebolla

Tiempo Total: 20 minutos

Porciones: 4 personas

Instrucciones:

1. Dora las chuletas en una sartén grande, aproximadamente 4 minutos por cada lado.
2. Cocina a fuego lento con manzanas y cebollas: agrega las manzanas, las cebollas y el agua a la sartén. Coloca las chuletas de cerdo sobre la mezcla y rocía con la vinagreta.
3. Espolvorea con una pizca de sal y pimienta, tapa la sartén, reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento de 3 a 5 minutos.

Ingredientes:

- 4 chuletas de lomo de cerdo sin hueso, 3 manzanas medianas, cortadas en gajos, 1 cebolla grande, cortada en tiras delgadas, 1/4 taza de agua, 1/3 taza de vinagreta balsámica, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de pimienta



Fuente: <https://www.tasteofhome.com/recipes/skillet-pork-chops-with-apples-onion/>



Escanee para acceder al sitio web

(209)933-7060

(209)933-6520

975 North D St. Stockton, CA 95205

