

Diabetes Screening

According to the Centers for Disease Control (CDC), as many as one in four people who have diabetes don't know they have it. For certain racial and ethnic groups, including African American, Hispanic or Latino, and Asian American people, the likelihood of developing prediabetes and type 2 diabetes is greater.

Over their lifetime, US adults overall have a 40% chance of developing type 2 diabetes. But if you are a Hispanic or Latino adult, your chance is more than 50%, and you are likely to develop it at a younger age. Hispanic or Latino people also have higher rates of kidney failure caused by diabetes as well as diabetes-related vision loss and blindness.

There is a disproportionate impact of chronic diseases, such as diabetes, on diverse communities within the U.S., which highlights the importance of raising awareness and education on diabetes prevention, screening, treatment, and management.

It's never too late to start being proactive in your health. Losing weight (if overweight), being more physically active, eating healthy plant foods, and quitting smoking are all things you can do to reduce your risk for diabetes.

You might already be at risk of developing type 2 diabetes. The general rule for diabetes screening is that if you have a BMI >25, you are at risk for type 2 diabetes. You can calculate your BMI by dividing your weight in kilograms by your height in meters squared.

Treatment for type 2 diabetes is available, but treatments can only help those who have been diagnosed. A doctor can help you find the best next steps to lower your risk and discuss further options.

Detección de la diabetes

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), una de cada cuatro personas con diabetes no saben que la tienen. Para determinados grupos raciales y étnicos, como los afroamericanos, los hispanos o latinos y los asiáticoamericanos, la probabilidad de desarrollar prediabetes y diabetes de tipo 2 es mayor.

En general, los adultos estadounidenses tienen un 40% de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 a lo largo de su vida. Pero si usted es un adulto hispano o latino, su probabilidad es superior al 50%, y es probable que la desarrolle a una edad más temprana. Los hispanos o latinos también tienen tasas más altas de insuficiencia renal causada por la diabetes, así como de pérdida de visión y ceguera relacionada con la diabetes.

Las enfermedades crónicas, como la diabetes, tienen un impacto desproporcionado en las diversas comunidades de EE.UU., lo que enfatiza la importancia de concienciar y educar sobre la prevención, detección, tratamiento y control de la diabetes.

Nunca es demasiado tarde para empezar a ser proactivo con su salud. Perder peso (si tiene sobrepeso), ser más activo físicamente, comer alimentos vegetales sanos y dejar de fumar son cosas que puede hacer para reducir el riesgo de diabetes.

Es posible que ya corra el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. La regla general para la detección de la diabetes es que si tiene un índice de masa corporal (IMC) >25, corre el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Puede calcular su IMC dividiendo su peso en kilogramos por su estatura en metros al cuadrado.

Existe tratamiento para la diabetes de tipo 2, pero sólo puede ayudar a las personas diagnosticadas. Un médico puede ayudarle a encontrar los mejores pasos a seguir para reducir su riesgo y discutir otras opciones.



HarvestShare

Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
RÁBANO
VEGETABLE SPOTLIGHT:
RADISH**



Ensalada De Sandía Y Rábano

Watermelon and Radish Salad

Ingredientes:

- 1 libra de sandía en cubos
- 5-6 rábanos, en rodajas finas
- 1 chalote, en rodajas finas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta
- 1 paquete de rúcula baby
- 2 aguacates, cortado en cubitos
- 1/3 taza de hojas de albahaca fresca, picadas

Instrucciones:

1. Mezcle la sandía, los rábanos y los chalotes en un tazón grande para servir.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el vinagre balsámico y una pizca de sal y pimienta.
3. Vierta la mitad del aderezo sobre la sandía, los rábanos y los chalotes y mezcle. Agregue la rúcula, el aguacate y el resto del aderezo y revuelva suavemente hasta que todo esté mezclado.
4. Cubra con hojas de albahaca fresca y sazone con más sal y pimienta al gusto, si lo desea. ¡Servir y disfrutar!

INGREDIENTS:

- 1 lb. watermelon, cubed
- 5-6 radishes, thinly sliced
- 1 shallot, thinly sliced
- 4 tbsp olive oil
- 1 tbsp balsamic vinegar
- Salt and pepper
- 1 package baby arugula
- 2 avocados, diced
- 1/3 cup fresh basil leaves, chopped



INSTRUCTIONS:

1. Mix the watermelon, radishes, and shallots together in a large serving bowl.
2. In a small bowl, whisk together olive oil, balsamic vinegar, and a pinch of salt and pepper.
3. Pour half of the dressing over the watermelon, radishes, and shallots and mix together. Add the arugula, avocado, and the rest of the dressing and toss gently until everything is mixed together.
4. Top with fresh basil leaves and season with more salt and pepper to taste, if desired. Serve and enjoy!

