



VIVA BIEN NOTICIAS

EDICIÓN 25 DE
NOVIEMBRE

EDICIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

¡SU BOLETÍN SEMANAL SOBRE LIVEWELL FINNEY COUNTY!

COMER SANO - EDICIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

El Día de Acción de Gracias puede ser un momento para darse un capricho, pero también es una oportunidad para mantener el equilibrio y disfrutar de la celebración. A continuación, se ofrecen algunos consejos para comer de forma saludable y mantenerse activo durante las festividades:

Consejos para una alimentación saludable

Comience con el desayuno: tome un desayuno saludable con proteínas y fibra para evitar comer en exceso más tarde. Ejemplos: yogur griego con fruta o tortilla de verduras con tostadas de pan integral.

Llene su plato sabiamente

Utilice la regla del "medio plato": llene la mitad de su plato con verduras o ensalada.

Elija proteínas magras: opte por la pechuga de pavo sin piel.

Tenga en cuenta las porciones: pruebe pequeñas cantidades de acompañamientos ricos en calorías, como puré de papas o relleno.

Use salsas y aderezos con moderación: use salsas o aderezos para ensaladas con moderación para reducir las grasas y los azúcares agregados.

Coma despacio y saboree: coma despacio y deje el tenedor entre bocado y bocado. Su cerebro tarda unos 20 minutos en darse cuenta de que está lleno.

Limite las calorías de los líquidos: consuma agua, té o agua con gas con limón para ahorrar calorías provenientes de las bebidas azucaradas y el alcohol.

Disfrute de forma inteligente: si desea postre, comparta una porción u opte por opciones a base de frutas, como manzanas al horno.

¡RECORDATORIO!

¡SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!



Follow Us

PRÓXIMOS EVENTOS

Oficina cerrada por Acción de Gracias Día Mundial del SIDA: 1 de diciembre
Reunión de Comunidades Libres de Drogas: 2 de diciembre
Match Day: 3 de diciembre
LHEAT: 11 de diciembre



¿Ya has recibido la vacuna contra la gripe? ¡Aún estás a tiempo!

Vacunarse contra la gripe es una forma sencilla y eficaz de protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad de la gripe. La vacuna reduce el riesgo de enfermarse, disminuye la gravedad de los síntomas si contrae la gripe y ayuda a prevenir complicaciones graves como la neumonía, la hospitalización o incluso la muerte. Es especialmente importante para proteger a las poblaciones vulnerables, incluidos los niños pequeños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas. Al vacunarse, también ayuda a reducir la propagación de la gripe, lo que alivia la carga de los sistemas de atención médica y mantiene a todos más seguros. Protegerse con la vacuna contra la gripe contribuye a tener una comunidad más saludable y resiliente. Comuníquese con su proveedor de atención médica o con el Departamento de Salud del Condado de Finney para programar su cita de vacunación contra la gripe.

PROGRAMA DE ASISTENCIA ENERGÉTICA PARA PERSONAS DE BAJOS INGRESOS

LAS SOLICITUDES SE ACEPTARÁN DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2024 AL 31 DE MARZO DE 2025.

LOS HOGARES QUE CALIFIQUEN DEBEN:

- NO EXCEDER LOS LÍMITES DE INGRESOS DEL HOGAR
- SER PERSONALMENTE RESPONSABLE DE LOS COSTOS DE COMBUSTIBLE PARA CALEFACCIÓN QUE SE DEBEN PAGAR AL PROPIETARIO, A LA EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS O AL PROVEEDOR DE COMBUSTIBLE.

VISITA DCF EN 1710 PALACE DRIVE O LLAME AL 1-888-369-4777 PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

HECHO:

La prediabetes es una afección en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2, y afecta a más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses.



988 LÍNEA DE VIDA

La línea de ayuda 988, también conocida como la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis, es un servicio de apoyo gratuito, confidencial y disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para personas que atraviesan una crisis de salud mental, consumo de sustancias o suicidio. Al llamar o enviar un mensaje de texto al 988, las personas pueden comunicarse con consejeros capacitados que brindan apoyo, orientación y recursos inmediatos para ayudarlas a superar su crisis. Es un recurso vital diseñado para mejorar el acceso a la atención de salud mental y salvar vidas.

AHORA CONTRATANDO

Trabajador de salud comunitario

¿Le apasiona marcar una diferencia en la salud de la comunidad? Buscamos un trabajador de salud comunitario (CHW) para que se una a nuestro equipo en el suroeste de Kansas y ayude a mejorar los resultados de salud de las personas que viven con VIH. Este puesto de tiempo completo es vital para volver a involucrar a los clientes en la atención, abordar los determinantes sociales de la salud, reducir el estigma del VIH/SIDA y colaborar para garantizar el acceso y el apoyo a una atención médica de calidad.

¿NOTICIAS PARA COMPARTIR?

Envíenos un correo electrónico a LiveWellFinneyCounty@gmail.com

