

**PROYECTO VIDA SALUDABLE  
HOLYOKE HEALTH CENTER**

*Levántese y Brille con . . .*

## **El Club de Desayuno**

**Una gran razón para  
levantarse en la mañana!**

- 2 pedazos de pan de avena con queso soya o cheddar o provolone y jamón Russer's (98% libre de grasa y bajo en sodio).
- Medio guineo o media manzana.
- Café con leche 1% baja en grasa y un sustituto de azúcar.

El Club de Desayuno es un grupo de apoyo para pacientes diabéticos ofrecido por el Proyecto Vida Saludable del Holyoke Health Center patrocinado por la Fundación Robert Wood Johnson. El Club de Desayuno (ó Breakfast Club) provee a los participantes con alimentos saludables para desayuno y les enseña acerca de los tipos y cantidades de alimentos que ellos deben incluir en su dieta regular. El Club ha sido muy exitoso, no solamente en reforzar información nutricional saludable, pero además proveiendo el apoyo social necesario para nuestros pacientes diabéticos según ellos luchan en hacer los cambios necesarios en su estilo de vida.

—Dawn Helferman, RN, MS, Project Manager



**Holyoke Health Center, Inc.**

**PROYECTO VIDA SALUDABLE  
HOLYOKE HEALTH CENTER**

**255 High Street**

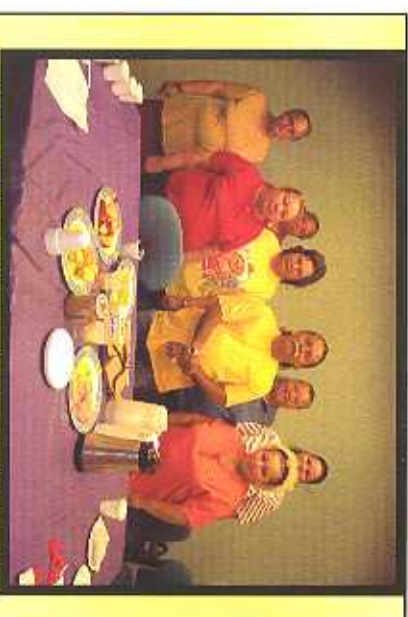
**Holyoke, MA 01040**

**Teléfono: 413-420-2130**

**Fax: 413-540-0957**

**Auspiciado por**

**Robert Wood Johnson Foundation**



*"Ahora yo puedo despertar y escuchar a los pájaros cantando"  
Marta*

**Teléfono: 413-420-2130**

**Receta de un desayuno  
saludable**

**El Holyoke Health  
Center provee cui-  
dado de salud de cali-  
dad con compasión y  
educación de salud  
valiosa para los  
pacientes sin  
consideración a edad,  
ciudadanía, o  
habilidad para pagar.**

## Acercas del Club de Desayuno

Venga y únase a nosotros para una

sabrosa Sesión de 10—Semanas.

Únase para disfrutar de un  
delicioso y nutritivo desayuno .

- + Trate nuevos alimentos
- + Aprenda qué es bueno y qué no es
- + Aprenda acerca de tamaños correctos de porciones
- + Aprenda a cómo comprar para salud y valor
- + Comparta historias y haga nuevas amistades

**Aquí está lo que necesita para unirse:**

- + Usted debe ser un paciente del Holyoke Health Center
- + Usted debe obtener un referido de su proveedor

## Citas de Graduados

“El Club de Desayuno ha motivado a mi nieta, hija y esposo. Nos ha demostrado a nosotros cómo debemos comer, y a mí me gusta eso” —Juanita

“Nos enseña a comer los alimentos correctos, las porciones correctas—porque ser un diabético no es fácil. Yo estoy aprendiendo mucho acerca de hacer las cosas diferentes. Usted se siente mejor acerca de sí misma.” —Damaris

“Yo puedo compartir aquí con otras personas que tienen la misma enfermedad que yo y que se sienten de la misma manera que yo. Yo me siento tan bien compartiendo esto porque a veces me siento que soy la única sintiéndome de esta manera ¡He hecho nuevos amigos en el Club de Desayuno, y a mí me gusta eso! Yo estoy regresando para salir de la cama.” —Maria

## Viajes al Supermercado: Sea un Comprador Listo

Al final de la sesión de 10

semanas, tomaremos un viaje a un supermercado local. Practicaremos destrezas que aprendimos en la clase, tales como:

- + Leer etiquetas
- + Planear comidas
- + Ahorrar dinero
- + Aprender a cómo encontrar alimentos



“Ahora que estoy comiendo estas porciones, mi nivel de azúcar en la sangre es más bajo.”  
—Manuel