

AsisTel

Helps you develop healthful
eating and exercise habits



*UC Cooperative Extension
by telephone*

1-800-514-4494



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Division of Agriculture
and Natural Resources

FREE ADVICE FROM THE STATE'S TOP NUTRITION EXPERTS

Overweight, obesity and diabetes are serious problems affecting the health and well-being of children, adolescents and adults.

The University of California Cooperative Extension has created AsisTel to provide practical solutions to weight problems and diabetes prevention and management.

Call free anytime 1-800-514-4494 and select the message you wish to hear.

Preventing overweight and obesity:

- No. 90- Is my child overweight?
- No. 91- Fad diets and weight loss products
- No. 92- Why are the poor more likely to be overweight?
- No. 94- Why families should live actively
- No. 95- Fun ways for families to increase physical activity
- No. 96- Switching to 1% milk
- No. 97- Understanding portion sizes
- No. 98- Daily activities to lose weight
- No. 99- Introducing new foods to children
- No. 100- Reducing mealtime tension
- No. 101- Advertising to kids
- No. 102- Healthy snacking strategies for children
- No. 103- More snacking ideas for kids
- No. 104- Packing healthful lunches
- No. 105- Stocking the pantry
- No. 106- Senior citizens and obesity
- No. 107- Physical activity for older adults
- No. 108- Psychological issues associated with obesity
- No. 109- What communities can do

Diabetes prevention and management:

- No. 146- What is diabetes and what are the types of diabetes?
- No. 147- How to prevent diabetes
- No. 148- Diabetes is a threat to Latinos
- No. 149- Reduce the risk of developing Type 2 diabetes.
- No. 150- You can be diabetic even though you feel well
- No. 151- Protecting your children from diabetes
- No. 152- Diabetes and Latino families
- No. 153- Being well informed is the best defense against diabetes
- No. 154- Myths and facts about diabetes
- No. 155- Sources of information about diabetes

UC's AsisTel

Your link to a better life!

- AsisTel brings you advice from the state's premiere nutrition scientists.
- It's as close as your phone, in English and Spanish.
- Call toll-free, anytime!

Asistel www.asistel.org
800-514-4494

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
News & Information Outreach
www.ucanr.org

AsisTel de la UC

Telemensajes para prevenir
la obesidad y la diabetes y
promover la buena salud



*La Extensión Cooperativa
al alcance de su teléfono*

1-800-514-4494



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
División de Agricultura
y Recursos Naturales

Información confiable proporcionada por especialistas en nutrición de la Universidad de California. El sobrepeso y la obesidad son un problema serio que afecta la salud y el bienestar de niños, adolescentes y adultos. AsisTel de la Universidad de California brinda consejos para controlar el peso y mejorar la alimentación y condición física.

Marque gratis el 1-800-514-4494 y seleccione el número del mensaje que desea escuchar.

Prevención del sobrepeso y la obesidad:

- No. 61- ¿Pesa mi niño más de lo que debe?
- No. 62- Las dietas de moda y los productos para perder peso
- No. 63- ¿Es la cirugía bariátrica la solución para perder peso?
- No. 64- ¿Por qué la pobreza contribuye a la obesidad?
- No. 65- La familia y la importancia de llevar una vida activa
- No. 66- La actividad física puede ser divertida para toda la familia
- No. 67- ¿Por qué es mejor la leche con 1% de grasa?
- No. 68- El tamaño de las porciones
- No. 69- Las actividades diarias le ayudan a perder peso
- No. 70- Cómo lograr que los niños prueben alimentos que no han comido antes
- No. 71- Evite que la hora de la comida sea una batalla campal
- No. 72- Los anuncios de comida y los niños
- No. 73- Consejos para ofrecer bocadillos nutritivos a los niños
- No. 74- Más ideas para preparar antojitos nutritivos
- No. 75- Prepare almuerzos nutritivos para sus niños
- No. 76- Haga de la alacena una aliada para preparar comidas saludables
- No. 77- Las personas de edad avanzada y la obesidad
- No. 78- La actividad física en la tercera edad
- No. 79- Aspectos psicológicos de la obesidad
- No. 80- Las comunidades pueden ayudar a combatir la obesidad

Qué es la diabetes y cómo prevenirla:

- No. 12- Qué es la diabetes y tipos de diabetes
- No. 13- Cómo prevenir la diabetes
- No. 14- La diabetes es una amenaza para los latinos
- No. 15- Reduzca el riesgo de volverse diabético
- No. 16- Usted puede ser diabético aunque se sienta bien
- No. 17- Proteja a sus niños de la diabetes
- No. 18- La diabetes y las familias latinas
- No. 19- Hablando claro sobre la diabetes
- No. 20- La diabetes no respeta edades
- No. 21- Mitos y creencias sobre la diabetes
- No. 22- Fuentes de información sobre la diabetes

AsisTel de la UC

¡Su punto de enlace a una vida mejor!

- Consejos de especialistas de la Universidad de California
- Telemensajes en español y en inglés
- Un servicio gratuito, conveniente y disponible las 24 horas del día.

Asistel www.asistel.org
800-514-4494

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Servicio de Información en Español
<http://espanol.ucanr.org>