



NOVEMBER



275 Hobart Street | Perth Amboy NJ 08861 | 732.376.9333 | jrmc.us



November is Diabetes Awareness Month

If you know someone who has diabetes, we can help. JRMC offers many affordable services for diabetics:

- Nutritional Counseling
- Endocrinology Services
- Blood Glucose Screening
- Podiatry Services
- **Diabetes Centering Program** [Sign up for Winter Session](#)

Join us on **Thursday 11/21, 11:00AM** for a Thanksgiving Food Demonstration with our Registered Dietician.

Did you know...

Heart attacks happen more often during the holidays.

Make sure your heart is healthy for the holidays. Call (732) 376-9333 to schedule your cardiac check-up.

Eating more fat, sugar, and salt during the holidays is a recipe for disaster. Celebrate but be careful.

Watch for signs of a heart attack:

- Tightness or pressure in the chest.
- Nausea or abdominal pain.
- Indigestion or heartburn.
- Shortness of breath.
- Cold sweats.
- Exhaustion.
- Lightheadedness or dizziness.

Have a Balanced Thanksgiving

Thanksgiving is coming up and that means lots of food! No need to feel overwhelmed or scared about gaining unwanted weight. A well-balanced meal is still possible and it's ok to indulge a little! Here are some Thanksgiving food choices that add fiber, protein and healthy fats to keep you full and satisfied.

Protein

- Beef
- Chicken
- Turkey
- Fish
- Shellfish
- Eggs

Vegetables

- Asparagus
- Avocado
- Broccoli
- Peppers
- Potatoes (with skin on)
- Spinach
- Sweet Potato
- Tomatoes
- Zucchini

Beans & Carbs

- Brown Rice
- Chickpeas
- Greenbeans
- Whole-wheat pasta
- Hummus
- Kidney Beans
- Lentils

Find out how to better balance your plate.

Schedule an appointment with our Registered Dietician!
(732) 376-9333

FREE THANKSGIVING PANTRY BY  **aetna**
Aetna Better Health[®] of New Jersey

Stock your pantry for Thanksgiving. Stop by the lobby on Thursday 11/21, 10AM-12PM for **free produce & canned goods!**



NOVIEMBRE



275 Hobart Street | Perth Amboy NJ 08861 | 732.376.9333 | jrmc.us



Noviembre es el mes de la diabetes

Si conoce a alguien que tiene diabetes, podemos ayudar. JRMC ofrece muchos servicios asequibles para diabéticos.

- Asesoramiento nutricional
- Servicios de endocrinología
- Examen de glucosa en sangre
- Servicios de podología
- **Programa de centro de diabetes**

[Inscríbase para la sesión de invierno](#)

Acompáñanos **el Jueves, 21 de Noviembre, 11:00AM**, para una demostración de alimentos con nuestra dietista registrado.

Sabías...

Los ataques del corazón ocurren con mayor frecuencia durante días festivos.

Asegúrese que su corazón esté sano durante los días festivos. Para un examen cardíaco, llame el (732) 376-9333.

Comiendo más grasa, azúcar y sal durante días festivos es una receta para el desastre. Celebra pero ten cuidado.

Esté atento a los signos de un ataque de corazón:

- Opresión o presión en el pecho.
- Náuseas o dolor abdominal.
- Indigestión o acidez estomacal.
- Falta de aliento.
- Sudores fríos.
- Agotamiento.
- Aturdimiento o mareos.

Tener una Balanza Día de Acción de Gracias

¡Se acerca el Día de Acción de Gracias y eso significa mucha comida! No es necesario sentirse abrumado o asustado por el aumento de peso no deseado. Una comida bien balanceada todavía es posible y está bien consentirse. Aquí hay algunas opciones de alimentos para el día de Acción de Gracias que agregan fibra, proteínas y grasas saludables para mantenerte lleno y satisfecho.



Proteína

- Carne de vaca
- Pescado
- Pollo
- Mariscos
- **Pavo**
- Huevos



Vegetales

- Espárragos
- Espinaca
- Aguacate
- **Batata**
- Brócoli
- Tomates
- Pimientos
- Calabacín
- Papas (con piel)



Frijoles Y Carbohidratos

- Arroz integral
- Hummus
- Garbanzos
- Frijoles
- **Frijol verde**
- Lentejas
- Pasta integral

DESPENSA GRATIS POR



Aetna Better Health® of New Jersey

Detengase en la entrada **el Jueves 21 de Noviembre, 10AM-12PM** para **vegetales y productos enlatados gratis.**

Entérate como tener mejor balance en tus comidas.

**Has una cita con nuestro dietista registrado.
(732) 376-9333**