



## Why does nutrition matter?

Obesity is a complex chronic disease, not a personal failure. Food access, stress, sleep, medicines, genes, and activity all matter. Healthy eating and movement can lower risk for diabetes, heart disease, stroke, kidney disease, and some cancers. In Tracy, Stockton and nearby areas, adult obesity and diabetes rates are higher than California overall.

## Health Signals



### High BMI / Waist size

Extra body fat can raise long-term health risks.



### High Blood Pressure

Often has no symptoms but damages heart, brain, kidneys.



### High Blood Sugar / A1C

Prediabetes or diabetes may develop silently.



### High Cholesterol

Can increase risk for heart attack and stroke.



### Shortness of breath

Trouble with daily activity or climbing stairs.



### Sleep Problems

Loud snoring, pauses in breathing, or daytime sleepiness.



### Joint or Back Pain

Knees, hips, feet, or back hurt with activity.



### Nutrition Pattern

Sugary drinks, large portions, or few fruits/vegetables.

## What Should You Do?



### GREEN - Start Small

Drink water instead of sugary drinks. Add fruits/vegetables, choose whole grains, move daily, and sleep enough.



### YELLOW - See a Doctor

Ask for blood pressure, A1C/blood sugar, cholesterol, weight/BMI, and nutrition support or referral.



### RED - Call 911

Chest pain, stroke signs, severe trouble breathing, fainting, or sudden weakness/confusion need emergency help.

### Higher Risk:

Family history • Prediabetes/diabetes • High BP/cholesterol • Stress/poor sleep • Certain medicines • Limited access to healthy food/safe activity



### SCAN FOR VIDEOS

Ask: "Can we check my BP, A1C, cholesterol, and healthy weight goals?"  
vahli.org

**Need Help? Talk to a doctor, dietitian, or visit your nearest clinic.**

For education only. Call 911 for emergency symptoms. Ask about BP, blood sugar, cholesterol, and weight goals.



## ¿Por qué importa la nutrición?

La obesidad es una enfermedad crónica compleja, no una falla personal. Influyen comida, estrés, sueño, medicinas, genes y actividad. La nutrición y el movimiento pueden bajar el riesgo de diabetes, corazón, derrame, riñón y algunos cánceres. En Tracy, Stockton y áreas cercanas, la obesidad y diabetes en adultos son más altas que en California en general.

## Señales de salud



### BMI / cintura alta

La grasa corporal extra puede aumentar riesgos de salud.



### Presión alta

A menudo no da síntomas, pero daña corazón, cerebro y riñones.



### Azúcar alta / A1C

La prediabetes o diabetes puede aparecer en silencio.



### Colesterol alto

Puede aumentar el riesgo de infarto y derrame cerebral.



### Falta de aire

Dificultad con actividades diarias o subir escaleras.



### Problemas de sueño

Ronquidos fuertes, pausas al respirar o sueño de día.



### Dolor de articulaciones

Rodillas, caderas, pies o espalda duelen con actividad.



### Patrón de alimentación

Bebidas azucaradas, porciones grandes o pocas frutas/verduras.

## ¿Qué debe hacer?



### VERDE - Empiece pequeño

Tome agua en vez de bebidas azucaradas. Agregue frutas/verduras, granos integrales, movimiento diario y sueño.



### AMARILLO - Vea a un médico

Pregunte por presión, A1C/azúcar, colesterol, peso/BMI y apoyo de nutrición o referencia.



### ROJO - Llame al 911

Dolor de pecho, señales de derrame, falta de aire fuerte, desmayo o debilidad/confusión súbita.

### Mayor riesgo:

Familia • Prediabetes/diabetes • Presión/colesterol alto • Estrés/sueño malo • Algunas medicinas • Poco acceso a comida sana/actividad segura



### ESCANEE PARA VIDEOS

Pregunte: "¿Podemos revisar mi presión, A1C, colesterol y metas saludables?"  
vahli.org

¿Necesita ayuda? Hable con un médico, dietista o visite la clínica más cercana.

Solo educación. Llame al 911 si hay síntomas de emergencia. Pregunte por presión, azúcar, colesterol y peso saludable.