EL DOCENTE

Información útil para controlar su salud con TAKECONTROL

Publicación 2, 2023

VERANO SALUDABLE, VERANO FELIZ

CONSIGA LA MEJOR VERSIÓN DE USTED MISMO CON COMIDAS BALANCEADAS

Las barbacoas y los picnics de verano pueden ser opciones en las que se consuman muchas calorías y azúcars, pero existe un modo de disfrutar y mantenerse dentro del objetivo de una alimentación saludable. Intente comer porciones más pequeñas, controlar los hidratos de carbono y aumentar las frutas, verduras, grasas saludables y fibra.

Es difícil saber cómo crear una comida saludable. Para que sea más fácil, recuerde: *Todo depende de cómo lo sirva.* Dibuje una línea imaginaria por el centro del plato y divida una de esas partes por la mitad, de manera de tener tres partes: una grande y dos más pequeñas. Despues sírvase en consecuencia:

VERDURAS SIN ALMIDÓN

- Apio
- Brócoli
- Calabacín
- Coliflor
- Espárragos
- Espinaca
- Hongos
- Kale
- Lechuga
- Pimientos
- Zanahorias

GRANOS Y ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN

- Arroz
- Frijoles(negros, lima, pinto)
- Maíz
- Patatas/Patatas Dulces
- Quinoa
- Pan o bolillo

PROTEÍNAS

- Huevos
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Tofu

ADEMÁS, PUEDE SERVIRSE

Una fruta pequeña

Una taza de lácteos o de bebida bajas calorías

QuadMed
TAKECONTROL
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

¿Le interesa tener más información? Llame hoy mismo para programar una sesión con un docente de TakeControl.

Newport News: (757) 327-4183 **Ingalls: (228) 205-7667**

takecontrol@quadmedical.com

CÓMO COMBATIR LA INFLAMACIÓN CRÓNICA

Cuando su sistema inmunitario detecta que algo es peligroso, se activa excesivamente para defenderlo, incluso si el peligro no es real. Esta activación puede desencadenar una inflamación, un proceso que tiene un papel fundamental en la sanación pero que a la vez puede aumentar el riesgo de enfermar, cuando sucede con mucha intermitencia. Sorprendentemente, una de las herramientas más potentes para combatir la inflamación crónica no proviene de la farmacia sino del supermercado.

ALIMENTOS QUE COMBATEN LA INFLAMACIÓN

Tomates

Aceite de oliva

Verduras de hoja

Frutos secos

Pescados grasos

Frutas

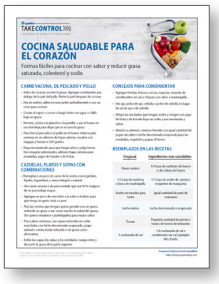
Una dieta que incluya estos alimentos naturales e integrales podría disminuir el riesgo de sufrir complicaciones por condiciones crónicas, además de que tendrían un efecto positivo sobre la salud física y emocional.

SACÚDASE LA SAL

Una dieta sana para el corazón necesita de bajas cantidades de sodio. La mejor manera de reducir la cantidad de sodio es evitar los alimentos envasados, procesados y preparados. Además, está demostrado que una dieta baja en sodio favorece el descenso de peso. Estos consejos sirven para incorporar como hábito algunas opciones bajas en sodio:

- En el envase, busque las leyendas "low salt" (bajo en sal), "low sodium" (bajo en sodio), o la marca de la American Heart Association (Asociación Estadunidense del Corazón)
- Elija las versiones sin sal agregada de las verduras congeladas o enlatadas
- Opte por frutas y verduras crudas como aperitivos
- Consuma frutos secos, semillas, frijoles secos, judías y lentejas sin sal agregada
- Tome sopas, caldos o consomé sin sal o bajos en sodio, además de bajos en grasas
- Evite agregar sal a los alimentos
- Condimente con creatividad y use hierbas frescas o secas, condimentos o jugos de frutas para saborizar alimentos y bebidas

Obtenga más información sobre formas fáciles de reducir el sodio al cocinar. Escanee el código QR a continuación para descargar la hoja de consejos.



3,400 mg Sodio promedio un americano consume diariamente

1,500 mg or less Recomendado por la AHA para ideal la salud del corazón

EVITE LOS "6 SALADOS"

Panes y bolillos

Fiambres y embutidos

Aves de corral *(en salmuera o frito)*

Pizza

Sándwiches

Sopas

SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro ***activo*** de TakeControl.

Como parte del incentivo del plan de beneficios HII, los miembros ***activos*** reúnen los requisitos para abonar tarifas de $0 en todos los servicios prestados por QuadMed en el centro HII Family Health Center, lo que significa que todas las consultas por atención médica, fisioterapia y análisis de laboratorio se ofrecen sin costo alguno. Para mantener el incentivo de tarifas de $0 y permanecer como miembro activo, todo lo que el plan de beneficios exige es tomar las clases con los docentes de enfermería de TakeControl, hacerse controles de salud anuales y semestrales y hacer dos actividades de bienestar.

Comuníquese con un docente de enfermería de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro ***activo***.

Newport News: (757) 327-4183 **Ingalls: (228) 205-7667**

takecontrol@quadmedical.com

QuadMed TAKECONTROL PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

Esacnee el código para acceder hoy mismo al sitio web de TakeControl.

©2023 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM108 HII | En estados selectos, la atención al paciente la brinda un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed.