

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 azúcar, 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. Después 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 TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

Los docentes de TakeControl pueden ofrecer asistencia y control personalizados para ayudarle a alcanzar los cambios en el estilo de vida que pueden mejorar su salud. Llame hoy mismo para concertar una sesión gratuita.

855.717.4688

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 enfermarse, 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 miembro activo, podrá acceder a descuentos en suministros y medicamentos relacionados con la enfermedad, comprometiéndose con el programa y completando los requisitos que se detallan según su afección.

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

855.717.4688

takecontrol@quadmedical.com

QuadMed

TAKECONTROL >>>>

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



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