



SABORES FESTIVOS, OPCIONES MÁS SALUDABLES

Las fiestas son una época para compartir con la familia, los amigos, celebrar... y disfrutar de mucha comida. Para quienes viven con afecciones crónicas, esta parte del año puede presentar desafíos adicionales. ¿La buena noticia? Con un poco de planificación, alimentación consciente, movimiento regular y evitando o limitando el consumo de alcohol, puede mantenerse en camino hacia sus metas de salud y disfrutar de las fiestas.

No es necesario que renuncie a sus platos favoritos durante las celebraciones: la clave está en la moderación. Pero si desea aligerar sus recetas, pruebe estos sencillos cambios que conservan el sabor y las hacen un poco más saludables.

INGREDIENTE(S)
ORIGINAL(ES)

PRUEBE ESTAS OPCIONES
EN SU LUGAR



Papas blancas



Batatas o puré de coliflor



Crema agria, mayonesa, crema de leche



Yogur natural bajo en grasa (griego o regular)



Mantequilla



Aceites vegetales (oliva, aguacate, sésamo, girasol, etc.)



Sal



Condimentos sin sal, pimienta, hierbas, ajo, limón, etc.

INGREDIENTE(S)
ORIGINAL(ES)

PRUEBE ESTAS OPCIONES
EN SU LUGAR



Chocolate



Cacao en polvo



Aceite vegetal



Puré de manzana sin azúcar, puré de banana o de aguacate, puré de calabaza, yogur natural bajo en grasa



Harina blanca o harina para pan



Harina de trigo integral



Azúcar



Miel cruda, jarabe de arce puro de grado A, néctar de agave, dátiles, especias, endulzantes alternativos

Comuníquese con un educador de TakeControl o con los miembros de su equipo médico para obtener más consejos.

RECURSOS DE SALUD MENTAL



Las fiestas pueden intensificar el estrés cotidiano. Si se siente triste, ansioso, irritable, sin esperanza o tiene dificultades para dormir de forma persistente, considere la posibilidad de buscar ayuda profesional. Llame a la Conexión de Apoyo Emocional (Emotional Support Connection) al 414-566-6080 o escanee el código QR.

LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS

Ser **miembro activo de TakeControl** no solo mejora su salud, sino que también hace que los medicamentos y suministros relacionados con su afección sean más accesibles.

Bajo la dirección del Plan de Salud y Bienestar Quad/Graphics, la inscripción en Rx Savings Solutions es necesaria para mantener una membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. Escanee el código QR para obtener más información. Comuníquese con el equipo 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 hoy mismo al sitio web de TakeControl.