



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

verano 2016



*e* en esta edición

- Plato Saludable de Fiestas
- Recetas De Fiestas saludables
- Consejos de comidas festivas para personas con diabetes
- Contrato Para Comer Saludablemente en las Fiestas
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su plan de salud



P.O. Box 46160  
 Los Angeles, CA 90046  
 Lun a Vier, 8:00am a 8:00pm  
 Tel (800) 263-0067  
 TTY/TDD: 711

## Guía de Positive Healthcare a un **PLATO SALUDABLE DE FIESTAS**

**Las fiestas son para comer...** ¡y estar con sus seres queridos, por supuesto! Con tantos alimentos y meriendas disponibles, ¿cómo puede hacer selecciones saludables que mantendrán estable su nivel de azúcar? Use este “Plato de fiestas” como guía visual para saber qué alimentos elegir y cómo balancear su plato. Además encontrará consejos saludables para comer, recetas favorables para la diabetes, y un Contrato Alimentario durante las fiestas en las siguientes páginas. Trabaje junto a su educador de diabetes para discutir un plan saludable de comidas para las fiestas y consejos para manejar su azúcar en sangre durante las fiestas.

### VEGETALES

- ❖ Llene 1/2 plato con vegetales, como zanahorias y habichuelas verdes.
- ❖ Evite guisados o platos que tienen cremas espesas, salsas, mantequilla o cortezas.
- ❖ Otros vegetales a considerar: brócoli, ensaladas, coles de Bruselas o espárragos.
- ❖ Si su mesa no tiene muchos vegetales, considere agregar frutas a esta mitad de su plato. Arándanos rojos, manzanas y peras horneadas son todas buenas opciones.



### GRANOS

- ❖ Llene 1/4 de su plato con almidones como stuffing y batatas.
- ❖ Otras opciones para esta sección pueden incluir: papas horneadas o en puré, arroz pilaf o pudín de maíz.
- ❖ ¡No coma pan ni bollitos!

### PROTEÍNAS

- ❖ Llene 1/4 de su plato con rodajas de pavo (aprox. 3-4 oz).
- ❖ Evite la carne oscura (¡incluyendo las patas!).
- ❖ Retire la piel del pavo o pollo antes de comer.
- ❖ En vez de salsa, use relish a base de frutas para un gusto especial.

# RECETAS DE FIESTAS



## Datos nutritivos por porción:

Calorías: 161, Grasa: 6 g (grasa saturada: 1 g), Colesterol: 0 mg, Proteína: 3 g, Carbohidratos: 30 g, Fibra: 5 g, Sodio: 167 mg, Azúcar: 6 g

## Puré de batatas con sabor a naranja y sirope de arce

6 porciones

Tamaño de porción: 1/21 taza

- ❖ 2 1/2 lb de batatas (alrededor de 4 medianas), peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada
- ❖ 1/4 taza de nueces picadas en grandes pedazos
- ❖ 2 cucharitas de sirope de arce sin azúcar, como Vermont Sugar-Free, divididas
- ❖ 2 cucharitas de piel de cáscara rallada
- ❖ 1/4 cucharita de canela molida
- ❖ 1/4 cucharita de sal kosher
- ❖ 1 cuchara de margarina
- ❖ 2 cucharas de jugo fresco de naranja

1. Coloque las batatas en una olla con agua suficiente para cubrir. Hierva, reduzca el fuego y cocine hasta que estén tiernas, de 10 a 13 minutos.
2. Agregue las nueces picadas a una sartén sobre fuego medio alto. Mezcle hasta que las nueces estén ligeramente tostadas y fragantes, alrededor de 3 minutos. Retire la sartén del fuego. Rocíe 1 cucharita de sirope de arce sin azúcar sobre las nueces y mezcle para cubrir todas. Retire las nueces de la sartén y coloque a un lado.
3. Escurra las batatas y colóquelas nuevamente en la olla sobre el quemador caliente apagado. Deje reposar por 1 minuto para que se evapore el exceso de agua. Agregue el rallado de naranja, canela, sal, margarina, jugo de naranja y el resto de 1 cucharita de sirope sin azúcar. Con un machacador de papas o tenedor, aplaste las papas hasta que queden sin grumos o hasta la consistencia deseada.
4. Coloque en un tazón para servir caliente y decore con las nueces reservadas.

## Habichuelas Amandine

6 porciones

Tamaño de porción: 1/2 taza

- ❖ 1 lb de habichuelas verdes estilo francés, recortadas
- ❖ 1 cuchara de aceite de oliva extra virgen
- ❖ 1/4 taza de almendras rebanadas
- ❖ 1 cucharita de ajo picado (alrededor de 1 diente)
- ❖ 1 cucharita de jugo de limón fresco
- ❖ 1/4 cucharita de sal kosher

1. Hierva 3 cuartos de agua en una olla grande. Agregue las habichuelas al agua hirviendo y cocine hasta que se vean tiernas y de color verde brillante, de 3 a 4 minutos. Coloque en un tazón de agua helada, luego escurra.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, alrededor de 1 minuto. Agregue las almendras rebanadas y cocine hasta que estén levemente tostadas, alrededor de 4 minutos. Agregue el ajo picado y cocine hasta que quede dorado, alrededor de 1 minuto. Agregue el jugo de limón.
3. Agregue las habichuelas a una sartén y mezcle hasta cubrir bien. Condimente con sal. Mezcle hasta que las habichuelas estén calientes, alrededor de 2 minutos. Coloque las habichuelas en un plato para servir caliente. Sirva inmediatamente.



## Datos nutritivos por porción:

Calorías: 72, Grasa: 15 g (grasa saturada: 0 g), Colesterol: 1 mg, Proteína: 2 g, Carbohidratos: 7 g, Fibra: 3 g, Sodio: 101 mg, Azúcar: 3 g



# SALUDABLES



## Relish de mandarina y arándanos rojos

**Prepara: 12 porciones**

**Tamaño de porción: 1/4 taza**

**Rinde: 3 tazas**

- ❖ 1 paquete de 12 oz de arándanos rojos frescos (3 tazas)
- ❖ 2 mandarinas medianas
- ❖ 1/4- 1/3 taza de azúcar o sustituto de azúcar\*

**Datos nutritivos por porción:** Porciones según receta: 12, Calorías: 37, Carbohidratos (g): 10, Fibra alimentaria, total (g): 2, Sodio (mg): 1

**Por porción con sustituto:** Igual que arriba, excepto 20 cal., 6 g de carbohidratos.

\* *Sustitutos de azúcar: Elija entre Splenda® granulada, cucharada o paquetes de Equal®, o Sweet 'N Low® en paquete grande o paquetes individuales. Siga las instrucciones del paquete para usar la cantidad equivalente de producto de 1/4 a 1/3 taza de azúcar.*

## Pastel básico de calabaza sin corteza

**Prepara: 8 porciones**

- ❖ 1 lata de 15 oz de calabaza
- ❖ 1/3 taza de azúcar o sustituto de azúcar\* equivalente a 1/3 taza de azúcar
- ❖ 2 cucharas de miel
- ❖ 1 1/2 cucharita de especia para pastel de calabaza
- ❖ 1/2 taza de producto de huevo refrigerado o congelado, descongelado o 2 huevos, levemente batidos
- ❖ 1 cucharita de vainilla
- ❖ 3/4 taza de leche evaporada sin grasa

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase levemente una bandeja con base removible de 8 pulg. En un tazón mediano, combine la calabaza, azúcar, miel y especia para pastel. Agregue los huevos y vainilla. Bata ligeramente hasta combinar. Gradualmente agregue la leche evaporada. Vierta en la bandeja preparada y coloque sobre una bandeja para hornear revestida con papel de aluminio.
2. Hornee por 45 a 50 minutos o hasta que el centro aparente estar cuajado al sacudir. Enfríe por 1 hora en rejilla de alambre. Cubra y enfríe por lo menos 2 horas o hasta 24 horas antes de servir.
3. Para servir, afloje el pastel de los lados de la bandeja al deslizar una espátula de metal delgada alrededor del borde. Retire los lados de la bandeja. Corte el pastel en rebanadas para servir. Rinde 8 porciones (de 1 rebanada).



**Datos nutritivos por porción:** Porciones según receta: 8, Calorías: 95, Proteína (g): 4, Carbohidratos (g): 20, Colesterol (mg): 1, fibra alimentaria, total (g): 2, Sodio (mg): 59

\* **Sustitutos de azúcar:** Elija entre Splenda® granulada o Sweet 'N Low® en paquete grande o paquetes individuales. Siga las instrucciones del paquete para usar la cantidad equivalente de producto a 1/3 taza de azúcar. Sustitutos de azúcar: Igual que arriba excepto 67 cal., 13 g carb. Intercambios: 1 carb. Opciones de carb.: 1.

1. Lave los arándanos bajo agua corriente y deseche cualquier arándano blando o viejo; coloque a un lado. Corte cada mandarina sin pelar en quintos; retire las semillas. Coloque las rodajas de mandarina en un procesador de alimentos; cubra y procese hasta que queden picadas en pedazos grandes. Transfiera a un tazón mediano.
2. Agregue todos excepto 1/2 taza de arándanos al procesador; cubra y procese hasta que queden picados en pedazos grandes. Coloque en el tazón con las mandarinas; agregue el resto de 1/2 taza de arándanos. Agregue azúcar suficiente para endulzar a gusto; cubra y enfríe por 1 hora. Mezcle antes de servir. Prepara 3 tazas (doce porciones de 1/4 taza).

### CONSEJO PARA PREPARAR POR ADELANTADO

Prepare según se indicó. Cubra y enfríe por hasta 2 días. Mezcle antes de servir.

# Consejos para una feliz y saludable TEMPORADA DE FIESTAS



## Consejos de comidas festivas para personas con diabetes

- ❖ No saltee comidas o meriendas durante el día para “ahorrar” calorías y carbohidratos para la gran comida de las fiestas. Si se saltea comidas, puede dificultar el control de su azúcar en sangre.
- ❖ Asegúrese de desayunar y si su comida principal es más tarde en el día, coma una merienda pequeña o comida al mediodía para que su azúcar en sangre permanezca más estable.
- ❖ Mire toda la comida en la mesa antes de servirse. Use un Plato Saludable de Fiestas como guía para elegir los alimentos que comerá.
- ❖ Limite el número de granos (almidones) en su plato. Podría ser tentador comer un poco de puré de papas, guisado de batatas o stuffing; sin embargo, límitelos a 1/4 de su plato.
- ❖ Elija frutas y vegetales crudos. Evite vegetales en cremas, salsas y mantequilla.
- ❖ Beba solo bebidas sin calorías como agua, té, soda o refrescos dietéticos en vez de ponche o bebidas mezcladas.
- ❖ Coma postre, pero una porción pequeña; coma lentamente y disfrute el sabor.
- ❖ Después de comer, salga a caminar con la familia y amigos. El ejercicio lo moverá, mantendrá enfocado en sus metas y le dará un descanso de estar rodeado de comida. El ejercicio es también una buena manera de reducir sus niveles de azúcar en sangre.
- ❖ Planee un juego familiar que involucre movimiento, o juegue fútbol bandera o Wii... o cualquier otro juego que ayude a mover a todos.
- ❖ Si come demasiado en una comida de las fiestas, no se mortifique. No piense que fracasó, haga un plan para reencaminarse.
- ❖ Haga un “Contrato para comer saludablemente en las fiestas” con usted mismo para establecer sus metas para sus comidas festivas. Declare claramente cómo comerá durante el día, y qué desea lograr. Asegúrese de firmar y fechar este contrato para que sea oficial.

## ¿Es usted un invitado en la casa de un familiar o amigo?

- ❖ Hable con el anfitrión antes del día y averigüe qué servirá.
- ❖ Ofrezca traer un plato de bajas calorías que sabe que disfrutará. Consulte nuestras recetas favorables para la diabetes.
- ❖ Después de la comida, trate de no estar cerca de la comida para evitar seguir comiendo. Encuentre un lugar cómodo al otro lado del cuarto y enfóquese en socializar en vez de comer.

## ¿Será el anfitrión de una cena en las fiestas?

- ❖ Asegúrese de que el menú incluya alimentos bajos en calorías, como frutas, vegetales y carnes magras (como pavo).
- ❖ Asar es una buena manera de cocinar su pavo. Evite freír o agregar grasa adicional (como mantequilla) durante la cocción.
- ❖ Cuando cocine, evite probar la comida más de lo necesario. Estas calorías suman y pueden afectar su azúcar en sangre.
- ❖ Si es el anfitrión de la cena, limpie la mesa y guarde el resto de la comida para ayudar a los invitados a no comer demasiado.

# CONTRATO PARA COMER SALUDABLEMENTE EN LAS FIESTAS

## CONTRACTO

Sé que es posible disfrutar las comidas maravillosas durante esta temporada de fiestas y mantener estable mi azúcar en sangre.

Hoy, hago una promesa con mi mismo de optar por alimentos saludables. Balancearé mi plato y lo llenaré con las porciones recomendadas de proteína, granos y vegetales. Limitaré los dulces y postres que coma. Evitaré comer entre comidas. Si bebo, lo haré con moderación. Elegiré hacer algo activo después de mi comida festiva. Monitorearé mi azúcar en sangre durante el día para asegurarme de que estoy dentro de mi rango objetivo.

Prometo disfrutar de las fiestas y dar gracias por mi salud, felicidad y el amor de mis amigos y familia.

---

Firma

Fecha

*Firme y feche este contrato y colóquelo en su refrigerador, o llévelo a cualquier parte que vaya a celebrar estas fiestas. ¡Léalo antes de sentarse a comer como motivación adicional!*

## Necesidades especiales

Nosotros sabemos que muchos de nuestros miembros tienen necesidades especiales que dificultan la comunicación con su equipo de atención de la salud o Plan de Salud. Informe a su doctor, enfermero a cargo de su atención u otro miembro de su equipo de atención médica si inglés no es el idioma que usted habla. Nosotros podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Si usted es sordo, tiene dificultades para oír o tiene otras necesidades especiales, podemos hacer arreglos para que un servicio nos ayude a comunicarnos con usted. Para su salud, es vital asegurarse de que usted y su doctor se entiendan. Estos servicios son gratuitos.



## Un mensaje de su Plan de Salud

### Su información de contacto

PHC California se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono. Por favor llame a Servicios para Miembros para actualizar su archivo cada vez que haga un cambio.

**Servicios para Miembros** Lunes a viernes de 8:00am-8:00pm  
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

### Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHC California, usted está inscrito en MTMP. Este programa ayuda a personas que toman muchos medicamentos por receta. El programa reduce la posibilidad de errores con su medicación y de reacciones.

Su equipo de atención médica estará en contacto con usted y su doctor. Ellos explicarán las drogas que usted toma. Su doctor sabrá de asuntos de seguridad con sus medicamentos. También se tratará cualquier otro asunto de salud. El Enfermero Registrado a Cargo de su Atención lo contactará para hacer un plan de acción para sus medicamentos. Un plan de acción con el Enfermero a Cargo de su Atención lo ayudará con cualquier problema que usted tenga. El plan de acción le informará cuándo y cómo tomar sus medicamentos.

### Línea Directa de Cumplimiento

Ayúdenos a estar pendientes del fraude y abuso contra Medi-Cal. Por ejemplo, si su Explicación de Beneficios lista cargos incorrectos, llame a Servicios para Miembros. Llame a nuestra Línea Directa de Cumplimiento si usted sospecha fraude o abuso.

**Línea Directa de Cumplimiento:** (800) AIDS-HIV • (800) 243-7448

## ¡Queremos saber sus comentarios!

¡El Comité Asesor de Clientes es una excelente manera de darnos su opinión sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a todos los miembros del plan de salud y a los clientes de AHF Healthcare Center. Usted puede compartir sus preguntas, inquietudes y comentarios con nuestros líderes del Plan de Salud. Usamos sus inquietudes para mejorar el Plan. ¡Participe en la próxima reunión para saber qué puede hacer su Plan de Salud por usted!

### California - Los Angeles

6255 W. Sunset Blvd, Piso 21

Para reservar su lugar, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

**Se servirán refrigerios.**

## ¿Preguntas?

### Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • Tel: (800) 474-1434

### Línea de Consejos de Enfermería de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año.

**Tel: (800) 797-1717**

