

# health sense



Primavera/Verano 2014

## Cómo ayudar a las familias jóvenes a comer bien

EL PROGRAMA WIC OFRECE AYUDA CON LA COMIDA DESDE 1974

¿Está embarazada? ¿O tiene un bebé o niño menor de 5 años? Es posible que pueda obtener ayuda para alimentar a sus hijos.

El programa WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños) ofrece:

- Alimentos sanos. El valor de la comida es de \$60 por persona.
- Clases sobre alimentación saludable.
- Ayuda con la lactancia y referencias.

Muchas familias que trabajan califican para el programa WIC. El gobierno federal financia este programa, que este año cumple 40 años de vida.

**Más opciones de comida y clases por Internet.** El paquete de alimentos de WIC ha mejorado. WIC entregará más frutas y verduras frescas a los niños inscritos en el programa.

En los próximos meses, el programa WIC también añadirá yogur, leche de soya y tofu. Esto ayudará a mejorar la salud de las familias jóvenes de nuestro país.

Además, ahora puede tomar sus clases sobre nutrición general en línea. O puede seguir asistiendo a las clases en vivo en el sitio de WIC.



**Ayuda con la lactancia.** El programa WIC le brinda ayuda con la lactancia para usted y su bebé. WIC ofrece clases y consejeros para responder sus preguntas.

¿Tiene que volver al trabajo o la escuela? WIC tiene bombas para extracción de leche que le ayudarán a seguir alimentando a su bebé con leche materna.

Cuéntele a un amigo sobre el programa WIC. O venga y converse con nosotros. Llame al **800-414-4WIC (800-414-4942)**.

Averigüe si usted o sus amigos y familiares califican.

Visite nuestro sitio web: **[www.cchealth.org/wic](http://www.cchealth.org/wic)**

**Quédese tranquilo**

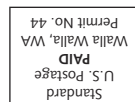


¡Es oficial! Su salud es nuestra prioridad.

Nuestro Medi-Cal Plan ha sido acreditado por el NCQA\*. Esto representa el nivel máximo para los planes de salud. Significa que nuestros miembros reciben niveles de calidad y servicio muy altos.

El Medi-Cal Plan de Contra Costa Health Plan presta servicio a más de 105,000 miembros.

\*Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance)



## Cuatro pasos para controlar la diabetes

**S**i sufre de diabetes, cuidar de su salud puede ser complicado. Para que sea más sencillo, ponga en práctica estos 4 hábitos saludables:

### 1. Visite a sus médicos.

Aunque se sienta bien, es necesario que se haga controles regulares. Es necesario que su médico

revise su nivel de azúcar con un análisis de sangre llamado A1c, su presión arterial y otros parámetros de salud. Pregunte con qué frecuencia debe visitar al médico.

Además, visite a su oculista al menos una vez al año y a su dentista dos veces al año.

### 2. Siga una lista de quehaceres diarios para su cuidado personal.

Pídale a su médico que le ayude a hacer esta lista. Entre otras cosas, quizá necesite revisar su nivel de azúcar en sangre y tomar medicamentos.

Tome tiempo y revise sus pies todos los días. Busque puntos rojos, heridas o ampollas.

Y no se olvide de sus dientes y sus encías. Cepílese los dientes dos veces al día y use hilo dental una vez al día.

### 3. Adopte un estilo de vida saludable.

Esto significa comer bien, mantenerse activo y dejar de fumar, si usted fuma. Su médico puede ayudarle a lograr estas 3 metas.

### 4. Esté atento a los problemas.

Sepa cuándo llamar a su médico para pedirle ayuda. Hágalo si aparece alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida rápida de peso.
- Sentirse débil y, luego, confundido.
- Tener demasiada sed.
- Visión borrosa.
- Una llaga que no se cura.
- Adormecimiento.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Diabetes Association



## ¿Tiene diabetes? ¡Llámenos!

¿Está tratando de manejar su diabetes solo? Puede ser difícil hacerlo.

Por eso ofrecemos el programa de Manejo de Enfermedades de Diabetes. Puede ayudarle a controlar mejor la enfermedad.

Aprenderá sobre:

- Cómo actúa la enfermedad y cómo controlarla.
- Pruebas y servicios que pueden

**» ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR!** Para hablar con una enfermera a cargo del manejo de enfermedades, llame al 925-313-6968 o envíe un correo electrónico a [Disease.Management@hsd.cccounty.us](mailto:Disease.Management@hsd.cccounty.us)

ayudarle a mantener su plan de cuidado personal bajo control.

- Clases o grupos adonde puede informarse.
- Cómo elegir y utilizar correctamente un monitor de azúcar.
- Buenas preguntas para hacerle a su doctor.

También podemos ayudarle si tiene preguntas o inquietudes con respecto a:

- Sus citas con el doctor.
- Los alimentos que come.
- Su familia y cómo hacer cambios con su ayuda.



COSAS QUE DEBE SABER

# Cuando su niño vomita

Los dolores de panza no son divertidos, especialmente cuando hacen vomitar a los niños. Estas son formas de ayudar a su pequeño si está vomitando.

Si el niño tiene algo seca la boca, tiene sed o no puede comer:

- No le dé medicinas.
- Dele trocitos de hielo si el niño es grande y no corre riesgo de asfixia. O dele pequeñas cantidades de agua o jugo mezclado con agua.
- Si el niño vomita agua, intente darle suero Pedialyte o de otra marca. Dele tragos pequeños a menudo durante varias horas. Si tiene dudas, llame a su doctor.

Cuando haya dejado de vomitar durante 8 horas, ofrézcale alimentos sosos y almidonados. El arroz o el puré de papa son buenas opciones.

**Señales de peligro.** Por lo general el vómito no es grave. Pero debe saber cuándo podría serlo, y qué hacer.

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias si el niño:

- No puede ser despertado fácilmente.
- No se mueve ni responde.
- Está demasiado débil para pararse.

Llame a su proveedor de inmediato, sea de día o de noche, si el niño:

- Se ve o actúa muy enfermo o confundido, o si le parece que el niño necesita ayuda inmediata.
- Puede haber tragado veneno.
- Tiene vómito verde o con sangre.
- Tiene dolor de cabeza, rigidez en el cuello o dolor de panza muy fuerte que no se le quita después de vomitar.
- Tiene la boca seca o los ojos



*Es común que los niños vomiten. Por lo general desaparece solo.*

hundidos. Estas son señales de deshidratación. En bebés y niños pequeños, también observe si lloran sin lágrimas o no orinan en 4 a 6 horas. En niños mayores, fíjese si no orinan en 6 a 8 horas.

Si el niño es mayor de 3 meses y ha estado vomitando durante más de 24 horas, llame al doctor del niño tan pronto abra el consultorio.

**Cuidado de bebés.** ¿Su bebé es un recién nacido o hasta de unos 3 meses? En ese caso, necesita tomar más precauciones cuando vomite.

Lleve de inmediato al bebé al doctor si vomita dos veces o más, o si tiene más de 100.4 grados de temperatura. Tómele la temperatura por el recto.

Una nota final: Llame a su proveedor siempre que le preocupe la salud de su niño.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; UpToDate

## Niños: Obtengan ayuda para un ataque de asma

Cuando tienes un ataque de asma imprevisto y alarmante, probablemente necesites la ayuda de un doctor inmediatamente. Cuéntale a un adulto si te pasa alguna de las siguientes cosas:

1. Sientes que te falta el aire y es como si te ahogaras.
2. Respiras muy rápidamente o muy lentamente.
3. No puedes dejar de toser o de tener silbidos al respirar.
4. Los labios (o las uñas) se te ponen azules.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



# Qué belleza: 5 maneras de verse y sentirse bien

**C**uando se siente bien por dentro, esto se refleja por fuera. Se ve en su sonrisa. Se ve en sus ojos. Hasta puede verse en su forma de andar. Pruebe estos 5 consejos para sentirse y verse bien:

**1. Maneje el estrés.** El estrés cansa. Puede generar malos hábitos alimenticios, producir mal humor y dolores de cabeza. Para ayudar a reducir el estrés:

- Piense en lo que le causa estrés. ¿Puede evitarse?
- Tómese momentos de calma solo para usted.
- Disfrute de una caminata. El ejercicio puede ayudar a levantarle el ánimo y a darle energía.
- Fíjese metas realistas para su día. Dedíquese primero a lo que debe hacer hoy.

**2. Procure estar contento.** Divertirse es saludable. Puede ayudar a manejar el estrés, a resolver problemas y combatir las enfermedades. Elija todo lo que le entretenga y le mantenga activa la mente. Podría:

- Visitar a un amigo que lo haga reír.
- Probar una nueva receta.
- Escuchar música o comedia.
- Juegue al “corre que te pilló” con sus hijos.

**3. Duerma lo suficiente.** Cuando no duerme bien, es difícil sentirse feliz. Esto puede traerle preocupaciones, depresión y hacer que aumente de peso. Si tiene problemas para dormir, hable con su doctor. Puede ayudar a:

- Reducir el consumo de bebidas con cafeína.
- Estar activo durante el día.
- Comer una cena ligera y sana.
- Evitar la televisión o la computadora en las últimas horas del día.

**4. Deje de fumar.** Sí, es malo para el corazón y los pulmones. Y puede afectar el sueño. Pero además arruga y cambia el color de la piel. Pida ayuda a su doctor para dejar de fumar.

**5. Proteja su piel.** Estar demasiado tiempo al sol envejece la piel. Esto también está asociado al cáncer de piel. Para protegerse:

- Evite broncearse, ya sea al aire libre o en camas solares.
- Use sombrero de ala ancha y mangas largas.
- Use protector solar resistente al agua, bloquea los rayos UVA y UVB, y tiene un factor de protección solar (SPF) de 30 o mayor.

Fuentes: American Academy of Dermatology; American Psychological Association; National Institutes of Health

## 3 maneras de ser feliz

Recorte y guarde estas maneras comprobadas de mejorar un mal día.

**1.** Tome nota o dígame a un amigo 3 cosas que tiene para agradecer. Disfrute de la satisfacción que trae la gratitud. Repita según sea necesario.

**2.** Realice una obra buena para otra persona. Intente incorporar 5 actos de generosidad en su día.

**3.** Tome un pensamiento negativo que suele tener y pregúntese: ¿Es en verdad cierto? Es muy probable que no lo sea o que no sea tan malo como usted cree. Solemos ser nuestros críticos más despiadados o pensar que

estamos condenados a repetir los mismos errores del pasado.

En cambio, concéntrese en las cosas buenas que ha hecho y en lo que ha aprendido de las épocas difíciles. Luego, imagínese cómo le gustaría que fuera su vida el año próximo y ¡vaya por ella!

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America

TRASTORNO ALIMENTICIO POR ESTRÉS

## Mejores maneras de controlarlo

Se siente estresado. Va al refrigerador para ver qué hay de comer y encuentra una toronja, una ensalada y elado.

¿Cuál elegiría usted? Los estudios indican que lo más probable es que usted elija el helado. Cuando nos sentimos estresados, nos inclinamos a comer alimentos no saludables. Y los comemos en grandes cantidad.

También, a menudo hacemos menos ejercicio cuando estamos estresados. Y tampoco dormimos bien —por lo que nos levantamos, encendemos el televisor y comemos.

Este ciclo es la conexión entre el estrés y el aumento de peso. ¿Cómo puede romperlo?

**Coma bien.** Los nutrientes que se

encuentran en frutas, verduras, vegetales y granos integrales pueden realmente ayudar a aliviar el estrés.

**Muévase más.** El ejercicio también ayuda a combatir el estrés y le puede ayudar a dormir mejor.

**Determine por qué está estresado.** Entonces, busque maneras de aliviar la tensión. ¿Podrían otras personas ocuparse de algunos de los asuntos suyos?

**Fíjese más en lo que come y por qué.** Cuando coma de más, escriba cuáles eran sus sentimientos en ese momento.

Fuente: American Institute for Cancer Research

» **COMA BIEN. Conozca más sobre cómo comer saludable, en [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)**

EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

## Siéntase mejor con respecto al trabajo y al dinero

Incluso si ama su trabajo, trabajar puede ser estresante. Y cuando escasean los buenos trabajos y el sueldo no es suficiente, el estrés puede ser abrumador.

¿Qué puede hacer para combatir el estrés en el trabajo? En primer lugar, sepa cómo el estrés puede poner en riesgo su salud. Después, busque las técnicas para aliviar el estrés que funcionen mejor en su caso.

**El estrés es engañoso.** El estrés laboral puede perjudicarlo de maneras que no se imaginaría. Por ejemplo, si siempre está ansioso por las fechas de entrega de los trabajos, podría almorzar

comidas rápidas que no son saludables.

O si tiene más trabajo del que puede hacer, quizá no tenga tiempo para hacer ejercicio. Los resultados podrían ser un aumento de peso, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, e incluso depresión.

**Calme su estrés.** Intente realizar las siguientes 6 actividades para reducir el estrés en el trabajo. Puede hacer pequeños cambios, según sus necesidades.

■ Relaciónese con sus compañeros de trabajo y apóyense mutuamente en el trabajo.

■ Hable con su jefe acerca del trabajo que desempeña usted. Si la descripción del trabajo refleja lo que usted realmente hace, esto puede darle una sensación de control.

■ Aprenda una nueva habilidad en su trabajo. Esto podría hacerlo sentir bien o podría generar un aumento de sueldo.

MIEMBROS DE MEDI-CAL

## Conozca sus beneficios

¡Recuerde! Ahora tiene más beneficios de salud mental. Algunos de ellos son:

- Examen y tratamiento de salud mental, en grupo o solo.
- Evaluación adecuada de un problema de salud mental.
- Controles para ver cómo surten efecto las medicinas.
- Visitas al laboratorio, medicamentos, suministros y suplementos.
- Consulta para hablar con un doctor de salud mental.

¿Necesita usar alguno de estos beneficios? Llame al **888-678-7277**. O llame a la Enfermera Consejera al **877-661-6230**. Oprima 1.

■ Pídale ayuda a un asesor financiero para sacar el máximo provecho de sus ingresos. Algunas organizaciones cívicas ofrecen ayuda gratuita.

■ Elija maneras sanas de liberarse del estrés. Cuando tenga un descanso en el trabajo, camine o relájese en el parque. En su casa, disfrute de algún pasatiempo que haga que se olvide de su trabajo. Y recuerde 2 de las mejores formas de combatir el estrés: hacer ejercicio y dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

■ Sea consciente de su actitud. Mantener una actitud positiva en el trabajo puede ayudarle a sentirse mejor todos los días. Si se siente deprimido por sus pensamientos negativos y el estrés en el trabajo, solicite ayuda. Un profesional de salud mental puede sugerirle otras maneras de manejar el estrés.

Fuentes: American Psychological Association; Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Controle su salud

**UN POCO DE PREVENCIÓN SIGNIFICA MUCHO**

**N**o permita que la enfermedad lo tome desprevenido. Vigile su salud, aunque se sienta bien.

Para ayudar a proteger su salud, hágase exámenes médicos regularmente con un doctor. Y pregúntele a su doctor qué pruebas de detección son las correctas para usted.

Estos exámenes pueden ayudarle a detectar problemas a tiempo. Los exámenes incluso pueden ayudarle a evitar que se produzca algún problema.

**Conozca su historial.** Su doctor

querrá saber si sus familiares más cercanos tuvieron determinados problemas de salud. ¿Tuvieron problemas del corazón, derrame cerebral, diabetes o cáncer? Cuénteles a su doctor.

Además, comuníquese cualquier cambio que haya tenido en su propia salud. Eso incluye: » Bultos nuevos. » Cambios en la piel. » Dolor. » Mareos. » Problemas de sueño. » Cambios en los hábitos de comida o para ir al baño.

Su doctor necesita saber todas estas cosas.

**Hágase las pruebas de detección.** Algunas de las pruebas que su doctor puede querer que se haga son las de:

■ **Colesterol.** A los 20 años, contrólese

el colesterol. Repítalo cada 5 años. Si tiene valores altos significa que tiene un riesgo más alto de sufrir enfermedades del corazón.

■ **Presión arterial.** Contrólesela como mínimo cada 2 años. La presión arterial alta eleva el riesgo de enfermedades del corazón y los riñones y de derrame cerebral.

■ **Diabetes.** Hágase una prueba de detección de esta enfermedad si: » Su presión arterial es de más de 135/80. » Toma medicinas para la presión arterial alta.

■ **Cáncer colorrectal.** La mayoría de los adultos necesitan hacerse esta prueba de detección a los 50 años. Pregunte sobre los distintos tipos de pruebas.

**Mujeres:** Hable con su doctor sobre las pruebas para: » Cáncer de mama. » Cáncer de cuello de útero. » Osteoporosis.

**Hombres:** Pregúntele a su doctor sobre las ventajas y desventajas de las pruebas para el cáncer de próstata. Además, ¿tiene entre 65 y 75 años de edad y ha fumado? Si es así, hágase una prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American Heart Association



## ALCOHOL

# Riesgos reales, ahora y en el futuro

**E**l consumo excesivo de alcohol puede perjudicar su salud ahora mismo y también más adelante.

Beber alcohol puede provocar daños ahora, tales como:

■ Es más probable que tome decisiones

incorrectas. Podría decidir manejar ebrio, lastimarse o lastimar a los demás, o mantener relaciones sexuales sin preservativo. O podría dejar para mañana los problemas familiares o de dinero.

■ Si está embarazada, el alcohol puede dañar el cerebro del bebé. Deje de beber si cree que podría estar embarazada.

■ Quizá beba para intentar lidiar con la depresión u otro problema de salud mental. Si usted cree que esto podría ser cierto, sepa que necesita ayuda real —no alcohol— para estar mejor. Pregúntele a su doctor o llame a

Servicios para Miembros.

El consumo excesivo de alcohol a largo plazo también es perjudicial. Puede provocar enfermedad hepática, daños cerebrales, problemas cardíacos y algunos tipos de cáncer.

Si necesita ayuda para dejar el alcohol o las drogas, pida asistencia a su médico. Su médico puede derivarle a un programa. También puede llamar al **888-678-7277** o a la Enfermera Consejera al **877-661-6230** (oprima **1**).

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism



LAS ARMAS EN CASA

# Tenga la seguridad en la mira

**U**na casa segura y protegida: todos queremos eso para nuestras familias. ¿Ayuda tener un arma en casa?

Esta pregunta puede suscitar reacciones intensas, por eso es una buena idea conocer los hechos. Estos datos provienen de expertos en salud estadounidenses:

- Es más probable que un revólver en casa se use para dispararle por error a un amigo o familiar que a un intruso.
- Los niños curiosos pueden encontrar las armas que están escondidas, y de hecho lo hacen. Los niños pequeños no pueden distinguir las armas reales de los juguetes, e incluso algunos niños que empiezan a caminar tienen la capacidad para apretar el gatillo de un revólver. Esto puede ser el motivo por el

cual todos los años tantos niños reciben disparos o encuentran la muerte.

- Un arma en casa facilita que un niño deprimido se suicide.

Estos datos respaldan lo que dicen los pediatras: es mejor no tener armas en las casas adonde viven niños o adolescentes. Aunque no tenga hijos, puede tener niños de visita en su hogar.

**Trabada y descargada** Si opta por tener un arma en casa, siga algunos consejos de seguridad como:

- Mantenga las armas descargadas y trabadas con seguro, o utilice seguros para gatillos. Nunca deje un arma a la vista, como en una mesa de noche. Guarde las municiones bajo llave en un lugar separado.
- Si destraba un arma para limpiarla, no la pierda de vista en ningún momento.
- Saque las armas de su casa si alguien con quien convive está deprimido.
- Escriba y guarde toda la información de sus armas. Denuncie toda arma extraviada o robada. Es probable que se la utilice para cometer un delito.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Safe Kids Worldwide; U.S. Department of Justice

## ¿Cuál es la función de la Unidad de Administración de Utilización (Utilization Management o UM) de CCHP?

Nuestra función es supervisar todas las solicitudes médicas que nos envía su doctor. Estas pueden ser cosas como la necesidad de:

- Ver a un especialista.
- Tener una silla de ruedas.
- Quedarse en el hospital.

Nosotros decidimos si su pedido tiene cobertura. Para ello, analizamos qué tipo de atención puede brindarle el mejor apoyo para su salud. También vemos qué cubre su seguro.

Nuestros doctores y nuestro personal no reciben recompensas por rechazar o cubrir cualquiera de esas solicitudes. Asimismo, nuestros doctores no reciben ninguna recompensa.

Las horas de oficina son de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Si llama después de este horario o durante un fin de semana o feriado, su llamada pasará a la Unidad de Enfermeras Consejeras.

» ¿Tiene una pregunta urgente? Puede dejar un mensaje en la línea telefónica de la UM. Llame al **925-957-7260**. O llame al **877-661-6230**. Oprima **4**.

100% JUGO DE FRUTA

## Un poco es bueno

¿**A** su hijo le gusta tomar jugo? El jugo de fruta pura puede ser una bebida saludable para los niños, pero solo si toman un poco.

Tomar demasiado jugo puede causar caries y un aumento de peso malo para la salud.

Las mejores bebidas para niños sedientos son el agua y la leche baja en grasa.

**¿Qué cantidad de jugo de fruta es la correcta?** Eso depende de la edad de su hijo:

■ Menos de 6 meses: No le dé jugo. Los bebés pequeños no obtienen ningún beneficio.

■ 1 a 6 años: No más de 4 a 6 onzas de jugo por día.

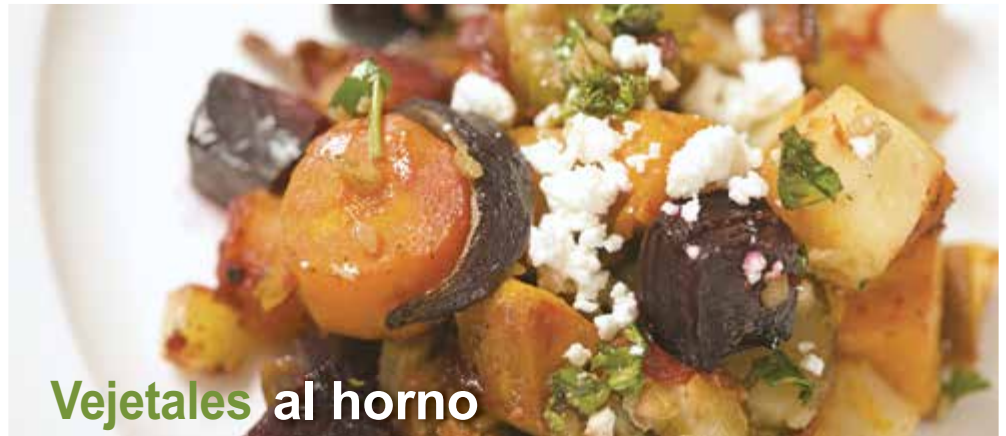
■ 7 a 18 años: No más de 8 a 12 onzas por día.

También asegúrese de ofrecerles a los niños frutas enteras. Estas poseen la fibra y los nutrientes que el jugo no tiene.

Fuente: American Academy of Pediatrics

### » UNA RECETA PARA LA SALUD.

Pregúntele al doctor de su hijo sobre los alimentos saludables para los niños. Él o ella le ayudarán a asegurarse de que sus hijos estén sanos y bien alimentados.



## Vejetales al horno

Rinde 4 porciones.

### Ingredientes

- 1 batata pequeña, alrededor de 8 onzas, cortada en cubos de  $\frac{3}{4}$  de pulgada
  - 1 papa mediana, cortada en cubos de  $\frac{3}{4}$  de pulgada (se puede cambiar por chirivía pelada)
  - 1 zanahoria mediana, pelada, cortada en rodajas de  $\frac{3}{4}$  de pulgada
  - 1 cebolla roja pequeña, cortada en gajos de  $\frac{1}{2}$  pulgada
  - 2 tallos de apio medianos, cortados en rodajas de  $\frac{3}{4}$  de pulgada
  - 1 remolacha mediana, pelada, cortada en cubos de  $\frac{3}{4}$  de pulgada
  - $1\frac{1}{2}$  cucharada de aceite de oliva extra virgen, dividido
- Sal marina y pimienta recién molida a gusto
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
  - 2 cucharaditas de jugo de limón recién exprimido
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de mostaza de Dijon
  - 1 cucharada de perejil fresco, picado
  - 1 cucharadita de cilantro, picado
  - 2 cucharadas de nueces, finamente picadas
  - 1 onza de queso feta desmenuzado

### Preparación

- Precaliente el horno a 425 grados.
- En un tazón grande, mezcle la batata, la papa, la zanahoria, la cebolla, el apio y la remolacha con  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite hasta que se cubran bien.
- Coloque las verduras en una bandeja para asar.
- Condimente con sal y pimienta.
- Ase y remueva varias veces, hasta que estén blandas y comiencen a dorarse, alrededor de 50 minutos.
- En un tazón para mezclar, con un batidor mezcle el vinagre, el jugo de limón y la mostaza con el resto del aceite y vierta el perejil, el cilantro y las nueces.
- Rocíe las verduras con el aliño y revuelva con suavidad.
- Cubra con el queso feta desmenuzado.
- Sirva tibio o a temperatura ambiente.

### Información nutricional

Tamaño de la porción:  $\frac{3}{4}$  de taza. Cantidad por porción: 156 calorías, 9 g de grasa total, (2 g de grasa saturada), 17 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 3 g de fibra dietética, 134 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

health  
sense

HEALTH SENSE se publica para los miembros de CONTRA COSTA HEALTH PLAN, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web [www.contracostahealthplan.org](http://www.contracostahealthplan.org).

HEALTH SENSE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

HEALTH SENSE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios del plan varían, y

Editora en Jefe

Director Médico

Director Ejecutivo

Patricia Sanchez, MPH

Jim Tysell, MD

Kevin Drury, MBA, CPHQ

para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-661-6230.

Derechos de autor © 2014 Coffey Communications

WHN30253

For a copy in English, call 877-661-6230 (press 1).