

Buena Salud

PRIMAVERA 2020

Farm Fresh RI *p2*

Receta Saludable *p3*

Los Peligros de
los Cigarrillos
Electrónicos *p4*

Línea de Consejos
de Enfermera *p5*

Asuntos de
Salud Mental *p6*

ENTREGA DE ALIMENTOS EN EL MERCADO MÓVIL A TRAVÉS DE FARM FRESH RI

Farm Fresh RI ofrece entrega de alimentos a través de su Mercado Móvil. ¡Obtenga alimentos saludables, locales y frescos entregados en la puerta de su hogar!

La entrega está disponible para personas que viven en Providence, Pawtucket y el área de East Bay. Si vive fuera de esas áreas, también puedes ordenar en línea y recogerlos en el edificio The Hope Artiste Village (1005 Main Street) en Pawtucket.

Para saber cómo hacer un pedido y para más detalles, visite www.farmfreshri.org/homedelivery/



RECETA Saludable

Es bueno comenzar el día con un desayuno saludable. Pruebe esta receta de panecillos integrales de arándanos: ¡disfrute de un desayuno o una merienda saludable!



Panecillos Integrales de Arándano

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina de trigo integral
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/3 taza de leche descremada o leche de 1%
- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 2 tazas de arándanos (frescos o congelados)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados. Cubra ligeramente el fondo de 12 moldes para panecillos con aceite o espray para hornear.
2. Mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear en un tazón grande.
3. En un recipiente aparte, mezcle aceite vegetal, huevo, leche y puré de manzana hasta que quede suave. Revuelva los ingredientes líquidos en la mezcla de harina hasta que estén humedecidos. Agregue ligeramente los arándanos.
4. Llene cada taza de panecillos aproximadamente 3/4 de su capacidad.
5. Hornee unos 20 minutos, o hasta que la parte superior del panecillo esté dorado. Un palillo insertado en el centro del panecillo o debe salir húmedo, pero sin rebozar.

Para obtener detalles nutricionales y recetas de desayuno más saludables, visite medlineplus.gov/recipes/breakfast/

Fuente de la Receta: MedlinePlus, National Library of Medicine.



Los PELIGROS de los Cigarrillos Electrónicos

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos electrónicos que calientan un líquido y producen un aerosol, no un vapor de agua inofensivo.

Este aerosol generalmente contiene nicotina y otras cosas dañinas. Ninguna cantidad de nicotina es segura para niños, adolescentes y adultos. Los cigarrillos electrónicos son populares entre los jóvenes, y es importante que los padres y las familias conozcan los riesgos.

El uso de cigarrillos electrónicos no es seguro para niños, adolescentes y adultos jóvenes y puede causar muchos problemas de salud.

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otras sustancias dañinas. La nicotina es muy adictiva y los jóvenes pueden volverse adictos a ella más fácilmente.
- Los niños, adolescentes y adultos jóvenes corren el riesgo de sufrir efectos a largo plazo al exponer sus cerebros a la nicotina.
- La nicotina puede dañar la parte del cerebro responsable de la memoria, la atención y el aprendizaje. Mucho desarrollo cerebral ocurre en la adolescencia, pero el cerebro continúa desarrollándose hasta alrededor de los veinticinco años.
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos pueden ser más propensos a fumar cigarrillos regulares en el futuro.

Hable con sus Hijos

Si tiene un hijo, es importante hablar con él sobre los riesgos de usar cigarrillos electrónicos. Si le preocupa el uso de cigarrillos electrónicos de su hijo, comuníquese con el proveedor de cuidado primario de su hijo.

Para más información visite www.cdc.gov/e-cigarettes

Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-459-6019 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontramos-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-459-6019 (TTY 711).
