

# 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/](http://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/](https://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](http://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).

---

# Tarjetas de Regalo para una VIDA SALUDABLE

Queremos que esté saludable, por eso ofrecemos recompensas de Neighborhood.

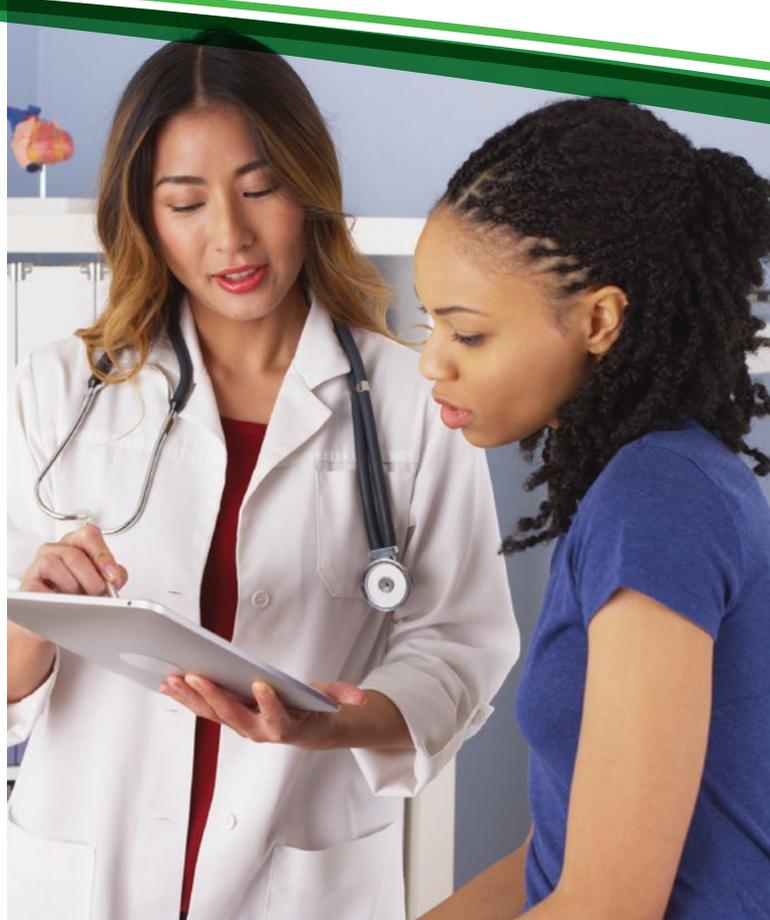
Con Neighborhood RECOMPENSA, usted puede obtener tarjetas de regalo de \$25 para Walmart por tomar buenas decisiones para su salud y la de su familia.

Estas opciones saludables incluyen:

- Hacerse un chequeo médico anual (adulto)
- Llevar a su niño o adolescente a su chequeo médico anual
- Inscribirse en un gimnasio
- Completar ciertas actividades de salud que son importantes para adultos, adolescentes y niños

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre Neighborhood RECOMPENSA: [www.nhpri.org/rewards](http://www.nhpri.org/rewards)

**Recuerde:** Ir a su chequeo médico anual es una de las mejores maneras de mantenerse saludable.



## LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERA está a Solo una Llamada de Distancia

Línea de Consejos de Enfermera está disponible para todos nuestros miembros.

Cuenta con enfermeras atentas disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para hablar con una enfermera, llame a la Línea de Consejos de Enfermería de Neighborhood al 1-844-617-0563 (TTY 711).



# ASUNTOS DE SALUD MENTAL

La salud mental es cómo usted se siente, piensa o actúa. La salud mental puede ser un tema difícil de hablar, pero es importante. Es bueno preocuparse por su salud mental y su salud física. Si le preocupa su salud mental, hable con su proveedor.

## Aquí hay 5 consejos para ayudar a controlar el estrés y mejorar su salud mental:

1. Realice ejercicios de respiración profunda para aliviar el estrés. Tome respiraciones largas y lentas.
2. Comer comidas saludables puede ayudarlo a sentir menos estrés.
3. Saque tiempo para hacer ejercicio. Solo 30 minutos de caminata pueden ayudar a aliviar el estrés.
4. Establezca metas y decida qué debe hacerse ahora y qué puede esperar.
5. Comience a escribir. Escribir un diario puede ser una excelente manera de aliviar el estrés.

Para más información visite: [www.cdc.gov/mentalhealth](http://www.cdc.gov/mentalhealth)



## Rifa de Tarjetas de Regalo

Entre en el sorteo para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo Visa de \$25 antes del 1 de mayo de 2020. Visite [www.nhpri.org/newsletter-affle](http://www.nhpri.org/newsletter-affle) y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.



Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2020 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite: [www.nhpri.org/your-health](http://www.nhpri.org/your-health) o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TTY 711)

Approved, #2920 2/3/2020