

# Latido Cardíaco

Edición 2, 2021

## Cómo Agregar Frutas y Vegetales a su Dieta

Comer más frutas y vegetales es una excelente manera para mejorar su salud nutricional. Puede ser tan fácil como agregar fruta a un tazón de cereal o agregar zanahorias ralladas y calabacín a la salsa de pasta. Estos consejos pueden ayudarle a comenzar.

### Hágalo Fácil

- Mantenga un tazón de frutas al alcance de la mano en la encimera de la cocina o en su escritorio de trabajo para que pueda tomar una fruta cuando tenga hambre
- Compre vegetales y frutas frescas envasadas y listas para comer. De esta manera, se reduce el tiempo de preparación
- Mantenga frutos secos a mano para un bocadillo que sea fácil de llevar cuando esté lejos de casa
- Use el microondas para cocinar vegetales rápidamente

### Aumente el Sabor

- Sumerja los vegetales crudos en aderezo para ensaladas con bajo contenido de grasa, humus o mantequilla de maní
- Mezcle brócoli y coliflor crudos o cocidos con aderezo italiano bajo en grasa y queso parmesano para preparar una sabrosa guarnición

- Ase vegetales y frutas para realzar su sabor. Solo rocíelos con una pequeña cantidad de aceite de oliva y hornéelos hasta que estén tiernos
- Condimente los vegetales cocidos con jugo de limón y una pequeña cantidad de aceite de oliva. Para darle más sabor, agregue hierbas frescas como albahaca, estragón y salvia
- Pruebe manzanas o peras horneadas cubiertas con canela y miel para un postre delicioso

### Dé Pequeños Pasos

- Mezcle rodajas de fruta o frutos rojos congelados con yogur o cereal
- Agregue trozos de manzana, uvas o pasas al atún o la ensalada de pollo
- Prepare batidos de frutas mezclando frutas frescas o congeladas, jugo de frutas y yogur

*Continuación página siguiente.*

### Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al **1-866-942-7966** de lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm  
TTY: 1-800-662-1220

### Valoramos su Opinión

Complete una breve encuesta anónima en **mvplistsens.com**.

Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100% confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud para los miembros que viven con enfermedad del corazón. Para obtener más información o ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en las pautas para la prevención del ataque cardíaco y la muerte en pacientes con enfermedad cardiovascular aterosclerótica de la American Heart Association (AHA) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología). La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.



- Agregue frutas secas o frescas a la avena, los panqueques y los waffles
- Agregue muchos vegetales coloridos, como repollo rojo, zanahorias y pimientos, a las ensaladas verdes
- Cubra las ensaladas con arándanos secos o pasas, o con peras, naranjas, pelones, fresas o pomelo en rodajas
- Agregue vegetales adicionales, como calabacines o zanahorias ralladas, espinaca, col rizada y pimientos, a las salsas de pasta y sopas
- Agregue muchos vegetales a los sándwiches. La lechuga, los tomates, pepinos, pimientos y las rodajas de aguacate son opciones sabrosas

## Manténgase Concentrado

**Mantenga un registro de cuántas frutas y vegetales come por día.** Es más probable que coma más si anota cuántas porciones consume.

**Establezca un objetivo.** Comience con metas pequeñas que pueda cumplir fácilmente. Luego, establezca metas más ambiciosas a medida que avance. Por ejemplo, comience por comer una porción adicional de frutas o vegetales por día. Cuando alcance ese objetivo, su próxima meta podría ser incluir una porción adicional de frutas o vegetales en la mayoría de las comidas.

## Modificar Recetas para una Dieta Saludable para el Corazón

No tiene que dejar de lado todas sus recetas favoritas para comer de manera más saludable. Varios cambios pequeños en sus recetas actuales a menudo pueden reducir, en gran medida, las grasas saturadas y el sodio en su dieta.

Estos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en la cantidad de grasas y calorías en su dieta, al mismo tiempo que todo sigue siendo sabroso. Las siguientes son algunas ideas de cambios saludables para el corazón en sus recetas.

### En Lugar de

### Elija

1 taza de manteca vegetal o manteca de cerdo	¾ taza de aceite de canola o de oliva
1 taza de aceite (para hornear)	¼ taza de aceite y ½ taza de puré de manzana
1 taza de leche entera	1 taza de leche descremada
1 taza de crema espesa	1 taza de leche descremada evaporada
1 taza de crema agria	1 taza de yogur bajo en grasa O 1 taza de yogur sin grasa O 1 taza crema agria
1 taza de queso cheddar	1 taza de queso cheddar bajo en grasa
8 oz de queso crema	8 oz de queso crema light O 4 oz de ricota descremada y 4 oz de tofu mezclado
1 lata de crema de sopa de pollo	1 lata de sopa cremosa baja en grasa
1 libra de carne de res molida	1 libra de pavo molido O 1 libra de carne de res molida extra magra (97% magra)
6 oz de atún en aceite	6 oz de atún en agua
1 taza de chispas de chocolate	½ taza de chispas de chocolate



## Tome el Control de su Salud a Través de Internet

La base de conocimientos Healthwise® de MVP es un recurso integral para conocer la información para la salud más reciente. Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members* (Afiliados); luego seleccione *Health & Wellness* (Salud y Bienestar).

# Atención Adecuada. De Inmediato.

## Comience con Gia<sup>SM</sup>

Cuando no sepa qué tipo de atención necesita, comience con Gia. Gia puede referirle a cualquiera de los servicios de telemedicina de MVP o, si es necesario, o hacer que reciba atención en persona de médicos, especialistas, laboratorios, farmacias y otros proveedores de la zona.

Acceda en línea a servicios de atención de emergencia y urgencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier momento y lugar. Además, Gia es su conexión principal con la atención médica para necesidades diarias de salud, como pruebas y exámenes de detección, resurtidos de recetas o ayuda con temas de atención médica.

Los servicios de telemedicina de MVP Health Care son proporcionados por UCMDigital Health, Amwell y Physera sin costo compartido para los afiliados. (Se pueden aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor pueden estar sujetas a copago/costo compartido según el plan.

## Reduzca su Riesgo de Contraer Gripe y Neumonía

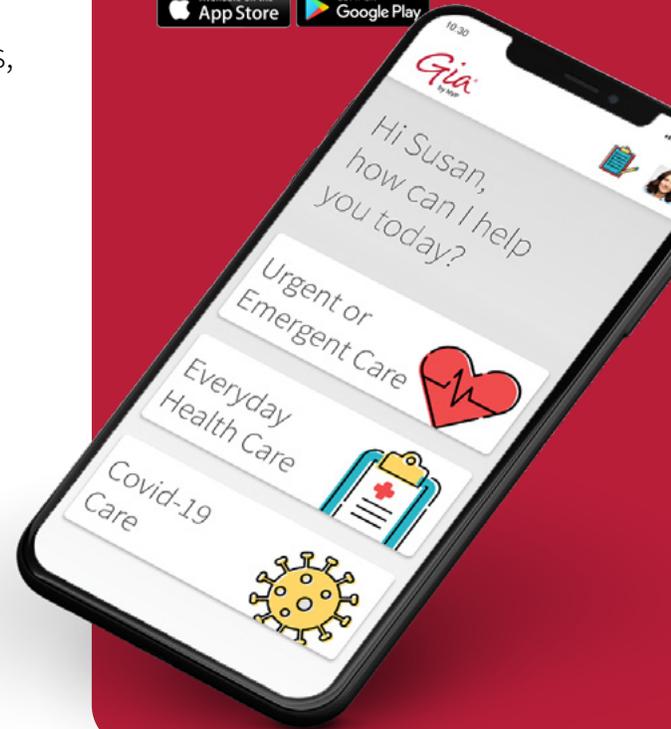
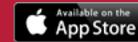
Es importante que se coloque las vacunas contra la gripe y la neumonía cada año, como se lo indica su médico. La neumonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a grave en personas de todas las edades. Los signos incluyen tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, agitación o dificultad para respirar, escalofríos o dolor de pecho. Muchas de las muertes relacionadas con la neumonía son evitables con vacunas y un tratamiento adecuado.

### Algunas personas tienen más probabilidades de contraer neumonía:

- Adultos de 65 años o más
- Niños menores de cinco años
- Personas menores de 65 años con afecciones médicas subyacentes (como diabetes o VIH/SIDA)
- Personas de entre 19 y 64 años que fuman cigarrillos
- Personas de entre 19 y 64 años que tienen asma

**Vacúnese.** Muchas vacunas previenen infecciones que pueden causar neumonía, incluidas la neumocócica, la del Haemophilus influenzae tipo b (Hib), la de la pertusis (tos ferina) y la de la influenza estacional (gripe). Hable con su médico para obtener más información.

¡Descargue la aplicación  
Gia by MVP y comience  
hoy mismo!



### Pasos simples para prevenir la gripe y la neumonía:

- Lavarse las manos con regularidad
- Limpiar superficies duras con las que se esté en contacto constantemente (como picaportes y encimeras)
- Toser o estornudar dentro de un pañuelo, en el pliegue del codo o en la manga
- Limitar la exposición al humo del cigarrillo
- Tomar medidas para tratar, controlar y prevenir afecciones como la diabetes y el VIH/SIDA

# LivingWell



PRSR STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

## La Atención Preventiva es la Mejor Atención

Los exámenes de atención médica ayudan a prevenir o encontrar enfermedades y afecciones en sus etapas iniciales cuando el tratamiento es más efectivo. Si postergó sus exámenes de detección, no es el único que lo hizo, pero ahora es el momento. Para averiguar si tiene que realizarse exámenes de detección, *inicie sesión* en su cuenta en línea de MVP en [mvphealthcare.com/member](https://mvphealthcare.com/member) y seleccione *Preventive Care Reminders* (Recordatorios de atención preventiva), y hable con su médico.

La información de este boletín no constituye asesoramiento médico. Si tiene preguntas sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarias operativas de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

©2021 Healthwise, Incorporated. Reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido no se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

## Programas **Living Well** de MVP

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena a nivel físico, emocional y demás. Encuentre clases de ejercicio con sillas, taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar la clase ideal para usted, visite [mvphealthcare.com/healthandwellness](https://mvphealthcare.com/healthandwellness) y seleccione *View the Living Well Program Calendar* (Ver calendario de programas Living Well).

