

# Partnership KIDS

INVIERNO DE 2016

**página 2**

Los colores en Mi Plato

Miembros con discapacidades auditivas o visuales

**página 3**

Barniz de fluoruro – ¿Qué necesita saber?

Los niños deben utilizar un asiento de seguridad

Servicios de interpretación para miembros de PHC

¡Algunas reuniones de PHC están abiertas al público!

**página 4**

Pizza de Coliflor

Manual del miembro de PHC

## Beneficios de utilizar su proveedor de atención primaria (PCP)

Por Stan Gow, Comité Asesor al Consumidor de PHC

Utilizar un PCP en lugar de acudir al departamento de emergencias (DE) es más eficiente en cuanto al costo. Además, usted recibe mejor atención. A menudo, el personal del DE se ve saturado debido a la cantidad de personas esperando ser atendidas. El DE debería ser utilizado solo para atender emergencias de vida o muerte. Puede ayudarles a llevar a cabo un mejor trabajo para aquellas personas que necesiten atención de emergencia.

Podemos trabajar juntos para reducir las visitas innecesarias a la sala de emergencias. Si tiene problemas para conseguir una cita con su PCP, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC.❖



[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org) • PHC MEMBER SERVICES DEPARTMENT (800) 863-4155

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
SACRAMENTO, CA  
PERMIT NO. 1849

P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TDD)  
[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)



## Los colores en Mi Plato

Colores en Mi Plato (My Plate) está compuesto de cuatro secciones con los colores naranja, verde, morado y rojo, más un acompañante en azul. Cada color representa un grupo alimenticio específico. Proporciona ciertos beneficios nutricionales. Este modelo de plato muestra el valor de una dieta variada con alimentos de cada grupo alimenticio. El propósito de este plan es ayudar a las personas a elegir opciones alimenticias más saludables e inteligentes.

Veamos a qué corresponde cada color en Colores en Mi Plato:

El naranja corresponde al grupo de los cereales – “Por lo menos la mitad de sus cereales deben ser integrales.”

El verde corresponde al grupo de los vegetales – “Varíe sus vegetales”.

El rojo corresponde al grupo de las frutas – “Céntrese en las frutas”.

El morado corresponde al grupo de las proteínas – “Consuma proteína magra”.

El azul representa al grupo de los lácteos – “Consuma alimentos ricos en calcio”. ❖



Fuente: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

### Escoger Mi Plato (Choose My Plate) – Escoja opciones alimenticias más inteligentes

El objetivo de Escoger Mi Plato (Choose My Plate) no es proporcionar un programa dietético específico para hacerle frente a cualquier condición médica o física particular. La meta de Escoger Mi Plato es ayudarles a los estadounidenses a escoger opciones alimenticias más inteligentes a partir de cada grupo alimenticio representado. Lograr un equilibrio entre los alimentos y la actividad física que ayude a utilizar los alimentos para la energía. Mantenerse dentro del rango de las necesidades calóricas diarias y obtener una mayor nutrición a partir de las calorías que usted consuma.

Escoger Mi Plato describe una dieta saludable como aquella que se centra en:

Vegetales

Frutas

Leche descremada o semidescremada

Productos lácteos, así como cereales integrales

Los lineamientos de Escoger Mi Plato sugieren el consumo de carnes magras, frutos secos, huevos, granos, pescado y carne de ave de corral. También incluye una dieta baja en grasas trans, grasas saturadas, colesterol y azúcares y sal añadidas. ❖

Fuente: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

### Hacer ejercicio es importante, especialmente cuando se siente difícil

Hay muchos tipos de ejercicio para todas las edades. Para asegurarse de que hace ejercicio todos los días, pruebe algo que parezca divertido. Debe intentar hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos al día. No tema probar algo nuevo. Nunca puede fallar. ¡Con tan solo mover su cuerpo, ya ganó!

Si era bueno en los deportes en su juventud, puede que comenzar a hacer ejercicio ahora que es mayor le resulte difícil. Pero cuando ya está en los 50, es más que importante que mueva su cuerpo. Durante este periodo de la vida, muchas personas pasan mucho tiempo viendo TV, comiendo alimentos inadecuados y aumentando de peso.

Ahora es el momento de comenzar a hacer algo más en su vida y buscar una actividad física que considere divertida. Puede que sea difícil al iniciar, pero pronto se hará más fácil. Antes de darse cuenta, disfrutará la energía extra que obtendrá gracias al ejercicio. ❖

Fuente: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

## Miembros con discapacidades auditivas o visuales

Los miembros con discapacidades auditivas o visuales pueden solicitar este boletín y otros materiales por escrito en letra de mayor tamaño, en versiones de audio o Braille, o en formatos electrónicos como CD. Los miembros con dificultades auditivas y/o del habla pueden llamar al Servicio de Retransmisión de Mensajes de California al **(800) 735-2929**.

## Barniz de fluoruro – ¿Qué necesita saber?

La caries dental es una de las enfermedades prevenibles más comunes que se observan en los niños. Niños de tan solo 12 a 18 meses pueden tener caries. Los niños no pierden todos sus dientes de leche hasta alrededor de los 12 o 13 años.

### ¿Qué es el barniz de fluoruro?

Es una capa protectora que se aplica en los dientes para prevenir las caries, y también ayuda a detener las caries ya presentes.

### ¿Por qué los niños necesitan el barniz de fluoruro?

Las caries en los dientes de leche pueden causar dolor y afectar la capacidad de los niños para comer, hablar, dormir y aprender correctamente.

### ¿Es el barniz de fluoruro una medida segura?

Sí, el barniz de fluoruro puede usarse en los bebés desde que aparece su primer diente.

### ¿Cómo se aplica en los dientes?

El barniz se aplica como si se pintaran los dientes. Su aplicación es rápida y sencilla.

### ¿Cuánto tiempo dura el fluoruro?

La capa de fluoruro funciona mejor si se aplica 3 o 4 veces al año.

### ¿Quién puede aplicar el barniz de fluoruro?

Un dentista o proveedor de atención médica.

### Después del tratamiento...

No cepille ni use hilo dental en los dientes de su hijo durante al menos 4-6 horas. Dele a su hijo alimentos blandos durante el resto del día. Evite las bebidas calientes y los productos que contengan alcohol, como enjuagues bucales.

Para aprender más sobre el barniz de fluoruro, hable con el dentista o proveedor médico de su hijo/a.

Adaptado de Baltimore City Health Department & LA Care 2010 ❖

## Los niños deben utilizar un asiento de seguridad

A medida que los niños crecen, por lo general quieren dejar de utilizar los asientos de seguridad. Aunque quieran ser más como los adultos, todos los niños menores de 8 años deben utilizar un asiento alzador o una silla para auto, el cual debe estar ubicado en el asiento trasero. ¿Por qué? Los accidentes de tránsito son la causa principal de muertes y lesiones importantes en los niños.

Los cinturones de seguridad regulares están diseñados para adultos y solo son seguros para personas de más de 4 pies, 9 pulgadas. Los cinturones de seguridad cubren el abdomen del niño, no las caderas ni la pelvis. Un niño que utilice un cinturón de seguridad durante un accidente puede sufrir lesiones graves a causa del tirón que este produce sobre su abdomen.

De acuerdo con la ley de California, se le impondrá una multa de \$475 y recibirá una sanción de un punto en su licencia todo aquel conductor que lleve a un niño sin un asiento alzador o una silla para auto. Aunque eso sea malo, el objetivo principal es mantener a nuestros niños seguros. ❖

## Servicios de interpretación para miembros de PHC

Si usted necesita un intérprete para sus citas médicas, llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios al Miembro para solicitar este servicio. Disponemos de servicios de interpretación en persona. **Este servicio debe ser aprobado por PHC con anticipación.** No es necesario que recurra a sus hijos, amigos o familiares para que le sirvan de intérpretes. PHC ofrece todos los materiales escritos en inglés y español. Si sus necesidades lingüísticas no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación a través de nuestro Departamento de Servicios al Miembro. También puede consultar la sección de nuestro sitio Web titulada “Cómo presentar una queja o una apelación, o solicitar una audiencia” (How to File a Complaint, Appeal or Hearing information). ❖

## ¡Algunas reuniones de PHC están abiertas al público!

PHC lleva a cabo reuniones mensuales y bimestrales con miembros de la junta directiva de PHC, personal de PHC, proveedores bajo contrato y miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si usted desea asistir a una de estas reuniones, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC para obtener información sobre la hora y ubicación de las reuniones. ❖

# Pizza de Coliflor

## Ingredientes

- 1 libra de floretes de coliflor
- 2 huevos

## Preparación

- Ponga a calentar el horno a 400°F.
- Procese la coliflor en un procesador de alimentos hasta que quede finamente picada.
- Cocine la coliflor en un tazón apto para microondas por unos minutos o hasta que esté blanda. Ponga la coliflor en una toalla y escurra el exceso de agua para que quede completamente seca.
- En un tazón, mezcle un huevo y la coliflor hasta que queden bien integrados.
- Sobre papel vegetal, extienda la masa de coliflor hasta alcanzar la forma de una pizza. Hornee por unos minutos. — Sáquela del horno y deje que se enfríe.
- Agregue lo que desee y hornee a 450°F por 7 minutos o hasta que el queso y los demás ingredientes estén cocidos. Si va a agregar cualquier tipo de carne, ej. pollo o pepperoni asegúrese de que esté cocinado antes de hacerlo.



## Manual del miembro de PHC

El Manual del miembro de PHC explica los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de PHC. Este manual se envía por correo a todos los miembros cuando se inscriben.

Si le gustaría recibir una copia del Manual del miembro, puede llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC o visitar el sitio web de PHC en [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖