TeensFirst



marzo de 2018

Texas Children's Health Plan

Una publicación de **Texas Children's Health Plan para miembros de CHIP y STAR**, de 0–6 años de edad y sus padres.

En esta edición

2 ¡Levántate y ponte en acción!

2 5 bocadillos saludables

3 4 secretos para dormir más inteligentemente

4 Mitos del acné

4 Licuado de arándano con banana para el desayuno

MK-0318-281

KeepFit Club

Mantente activo. Mantente sano. ¡Mantente en forma!



¿Quieres aprender formas fáciles y divertidas para mantenerte activo y tomar decisiones inteligentes en cuanto a los alimentos? ¡Entonces el Programa Keep Fit de Texas Children's Health Plan es para ti!

El Programa Keep Fit ofrece:

- Cuatro sesiones de salud y acondicionamiento físico
- Materiales de ejercicios para hacer en casa
- Un boletín trimestral
- ¡Sin costo para tu familia!

El Programa Keep Fit está disponible a los miembros de Texas Children's Health Plan de 10 a 18 años con un IMC de más de 20.

TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit

¡Levántate y ponte en acción!

Cuando se trata de tomar decisiones saludables, el ejercicio regular y el movimiento son tan importantes como comer alimentos sanos. Debes hacer por lo menos 60 minutos de actividades físicas al día. Puede parecer mucho, pero hay tres tipos de actividades físicas que pueden sumar una hora: aeróbica, moderada y de rutina.

Actividad aeróbica significa cualquier ejercicio que te haga respirar más rápido y te acelere el corazón, como trotar, montar en bicicleta, nadar o jugar básquetbol. Incluye actividades aeróbicas a tu día por lo menos tres veces por semana.

Actividad moderada es ejercicio que no acelera el corazón tanto como la actividad aeróbica, pero de cualquier manera te activa y pone en movimiento de una manera saludable. Puedes llevar a caminar a tu perro, subir y bajar escaleras, montar en bicicleta en calles o caminos planos, o golpear una pelota de tenis con un amigo.

Actividad de rutina puede incluir tareas domésticas como limpiar tu habitación, sacar la basura o caminar al buzón para recoger el correo. También puedes estacionarte lejos de la entrada del supermercado o del centro comercial para caminar un poco más. Las actividades de rutina no te hacen respirar más rápido como las actividades aeróbicas o moderadas, pero son excelentes maneras de mantenerte activo con regularidad.

Fuente: NIDDK.NIH.gov

¡Marzo es el Mes Nacional de Nutrición!

Este mes está dedicado a la conciencia de salud, lo cual implica hacer cambios positivos a las opciones de alimentación y actividad física. Tomar decisiones saludables en la adolescencia, ¡te ayudará a vivir una vida más feliz y más sana en el futuro!



5 bocadillos saludables

¡Comer saludablemente no significa dejar de disfrutar deliciosos bocadillos! Sigue estos consejos fáciles para transformar tu estilo de bocadillos.

- **PLANEA CON ANTICIPACIÓN** – Haz porciones de bocadillos en recipientes o bolsitas para que estén listos para llevártelos cuando tengas prisa.
- **HAZ TUS PROPIOS BOCADILLOS** – Crea tus propias combinaciones de nueces sin sal con fruta seca, palomitas de maíz, semillas o un puño pequeño de trocitos de chocolate.
- **COME VERDURAS DE VIBRANTE COLORIDO** – Añade sabor a tus vegetales crudos favoritos con aderezos divertidos y deliciosos. Combina pepinos, chiles morrones o zanahorias con humus, guacamole, aderezo sin grasa o tzatziki.
- **CONVIÉRTELOS EN UN COMBO** – Combina grupos de alimentos en un bocadillo satisfactorio. Algunos ejemplos son rebanadas de manzana con mantequilla de maní, galletas saladas integrales con rebanadas de pavo y aguacate, o yogur descremado con bayas frescas.
- **BOCADILLO LISTO PARA SALIR** – Llévate bocadillos siempre que salgas de casa. Zanahorias pequeñas, una banana o yogur (en una hielera pequeña o bolsa aislante) son algunas opciones perfectamente portátiles.

Fuente: ChooseMyPlate.gov

Recuerda, ¡todas las actividades cuentan!

No tienes que hacer los 60 minutos de ejercicio de una sola vez para sentir los beneficios de ponerte y mantenerte activo. Elige varias actividades que puedas hacer durante todo el día ¡y no temas cambiarlas!

4 secretos para dormir *más inteligentemente*



Dormir suficiente es tan importante para tu bienestar como comer de forma saludable y hacer ejercicio. Los médicos están de acuerdo en que los adolescentes deben dormir por lo menos 9 horas cada noche. A menudo los adolescentes no duermen lo necesario debido a la escuela, el trabajo, los amigos y las exigencias de la familia. Para tener éxito en la escuela, conducir de manera segura y evitar las enfermedades, siempre debes tratar de dormir y dar el descanso necesario al cuerpo y a la mente.

¡Sigue estos consejos y dormirás de manera más inteligente en un dos por tres!

Haz ejercicio con regularidad

60 minutos de actividad física al día te ayudarán a conciliar el sueño y mantenerte dormido.

Limita la cafeína

La cafeína puede interrumpir el sueño, así que evita comer o beber cosas con cafeína en la noche. Las sodas, las bebidas de café, el té helado, las bebidas energéticas y el chocolate contienen cafeína.

No fumes ni bebas alcohol

Los adolescentes deben evitar fumar y beber alcohol por muchas razones de salud, pero quizás no sepas que estas sustancias también pueden afectar el sueño. Los cigarrillos contienen nicotina, la cual es un estimulante y podría mantenerte despierto en la noche. El alcohol, las pastillas para dormir y otros auxiliares para dormir también pueden interrumpir el sueño.

Date tiempo para relajarte

Dedica hasta una hora antes de ir a la cama a escuchar música tranquila, leer o relajarte para preparaz el cuerpo y la mente para el sueño. Evita la televisión, la computadora, el teléfono o estudiar durante el tiempo de tranquilidad.

Fuente: My.ClevelandClinic.org

¿Sabías que?

Conducir cuando no has dormido suficiente puede ser tan peligroso como conducir después de haber bebido. La falta de sueño tiene un efecto similar en el cuerpo que beber alcohol: una razón más por la que dormir es importante para tu salud y seguridad.

Fuente: SleepFoundation.org

Mitos del acné

Los problemas del acné son una parte normal de la adolescencia y puede ser tentador tratar de hacer cualquier cosa para curarlo. Hay muchos mitos sobre el tratamiento y la prevención del acné y algunos de ellos pueden dañar la piel en lugar de ayudarla. Estos son algunos mitos comunes del acné y por qué son más ficción que realidad.

Mito 1:
El bronceado limpia la piel.

Un bronceado puede ocultar el acné durante un corto tiempo, pero el sol puede secar e irritar la piel, causando más erupciones posteriores. No hay ninguna relación entre la exposición al sol y la prevención del acné, pero demasiado sol puede causar envejecimiento prematuro y cáncer de piel. Protege la piel usando protector solar que no cause comedones ni acné (que no obstruya los poros) de por lo menos FPS 15.

Mito 2
Mientras más te laves la cara, menos erupciones tendrás.

Lavarte la cara demasiado puede secar e irritar la piel, causando más erupciones. Frotarte la cara también pude causar más erupciones. Lávate la cara dos veces al día con un limpiador suave y agua haciendo movimientos circulares y secando suavemente con una toalla limpia.

Mito 3
Apretar las espinillas ayuda a que desaparezcan más rápido.

En realidad, apretar una espinilla puede hacer que dure más tiempo, porque al exprimirlas se pueden extender las bacterias, las células muertas de la piel y el aceite más dentro de la piel. Todo esto causa más enrojecimiento e inflamación, e incluso puede causar la formación de una marca o cicatriz roja o café.



Si todavía tienes problemas con el acné, habla con tu médico de atención primaria o pide a tus padres o tutores que te lleven con un dermatólogo para encontrar una solución a tus problemas de la piel.

Fuente: KidsHealth.org

Licuado de arándano con banana para el desayuno



Qué necesita:

- ½ taza de arándanos sin azúcar congelados
- ½ banana mediana, en rebanadas
- ¾ taza de yogur griego descremado sin sabor
- ¾ taza de leche de almendra de vainilla sin azúcar (también puedes usar leche de vaca o de soya)
- 2 tazas de hielo

Qué debe hacer:

1. Coloque los arándanos, las rebanadas de banana, el yogur griego y la leche de almendra en la licuadora y licúe hasta lograr una consistencia suave.
2. Añada hielo y licúe hasta que quede suave. Puede ajustar la cantidad de hielo, dependiendo de qué tan espesos le gusten los licuados.
3. ¡Disfrútelo!

Fuente: AmysHealthyBaking.com



El Concurso de diseño de la camiseta de Texas Children's Health Plan ha cerrado oficialmente. ¡Estamos trabajando duro para seleccionar los diseños ganadores que aparecerán en la camiseta de Texas Children's Health Plan! Se anunciará a los ganadores en un próximo número de este boletín. Si no tuviste la oportunidad de participar este año, ¡mantente pendiente para el concurso del próximo año!