



## Reuniones informativas para afiliados, en inglés.

- Jueves 10 de julio de 2025 – De 5 a 6 p.m.  
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)
- Martes, 22 de julio de 2025 – De 4 a 5 p.m.  
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)

## Reuniones informativas para afiliados, en español.

- Jueves, 26 de junio de 2025 – De 4 a 5 p.m.  
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)
- Jueves, 31 de julio de 2025 – 4 p.m.  
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)

## **¡Le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de Carolina Complete Health!**

Ahora que hemos dejado atrás la temporada de frío, ¡preparémonos para el tiempo caluroso y para todas las divertidas aventuras primaverales que nos esperan! En este número encontrará consejos que le ayudarán a combatir las alergias estacionales, averiguar cómo puede ayudarle su médico de atención primaria a manejar su salud y qué alimentos pueden ayudarle a combatir el estrés.

También queremos compartirle un recordatorio importante sobre Medicaid de Carolina del Norte y sobre la Redeterminación. Este es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su Medicaid. Es posible que reciba un aviso del estado sobre los pasos que debe dar para renovar su cobertura. (Puede ser que no tenga que hacer nada.) También puede visitar [ncmedicaid.gov](http://ncmedicaid.gov) para ver qué pasos debe dar para confirmar su elegibilidad. Si ya no califica, nuestros planes de Ambetter of NC Inc pueden ser una opción.

Asegúrese de revisar el calendario que aparece a la izquierda para ver los eventos cerca de usted. ¿Se perdió nuestro último boletín? Échele un vistazo [aquí](#).

Esperamos que disfrute de este número y ¡que le ayude a cuidar de todo su ser!

## **¡Descubra sus beneficios! ¡Inscríbese en una Sesión Informativa para Afiliados!**

¡Aproveche al máximo a Carolina Complete Health asistiendo a una Sesión Informativa para Afiliados! En ella obtendrá información sobre su plan de salud. Estas sesiones en vivo y en línea están abiertas a todos los afiliados cada mes.

### **En nuestras Reuniones Informativas para Afiliados, se informará sobre:**

- Los beneficios de su plan de salud y cómo usarlos.
- Servicios de valor añadido adicionales, incluida una tarjeta de recompensas Visa® al realizar actividades saludables.
- Recursos para afiliados, como el sitio de Internet y el Manual para Afiliados.
- Cómo encontrar proveedores y especialistas para obtener la atención que necesita.
- Cómo inscribirse en programas de administración de la atención.
- Próximos eventos para afiliados.
- Con quién comunicarse cuando tenga preguntas o necesite ayuda.

¡Inscríbese hoy mismo en una sesión! Para obtener más información, por favor visite <http://www.carolinacompletehealth.com/orientation>.

# Consejos para combatir las alergias estacionales



*¡Ya llegó la temporada de alergias! Y con ella llegan el polen y los alérgenos, lo que hace que muchas personas quieran obtener alivio. Estos son algunos consejos para ayudarle a pasar la temporada de alergias más cómodamente.*

## 1 Considere hacerse pruebas de alergia.

Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre los beneficios de hacerse pruebas de alergias.

Las pruebas ayudan a su proveedor a identificar los desencadenantes y la gravedad de su reacción. Estas pruebas han avanzado mucho. Los resultados le ayudarán, a usted y a su proveedor, a elaborar un plan para ayudarle a manejarse mejor sus alergias.

## 2 Ajuste el tiempo que pasa al aire libre.

Si hace viento y está seco, intente pasar más tiempo en interiores. Después de que llueve, el polen se acumula menos en las superficies exteriores. Ese es el mejor momento para disfrutar del aire libre. La hora del día también importa. Los recuentos de polen son más altos por la mañana, así que haga sus actividades al aire libre cuando los recuentos son más bajos, por la tarde.

## 3 Manténgase al tanto de las alergias en su área.

Vigile el índice de alergias en su área con una aplicación o sitio de Internet del clima. La mayoría de las cadenas televisivas emiten previsiones sobre alergias durante los segmentos meteorológicos.

Revíselos la noche anterior para saber cómo el polen afectará su día incluso antes de salir al aire libre.

## 4 Respire mejor en interiores.

Las ventanas abiertas le exponen a los desencadenantes de alergias. Haga que su aire acondicionado sea aún más eficaz usando filtros de aire de alta eficacia. Cámbielos a menudo para obtener un flujo de aire de la mejor calidad. Mantener limpias las alfombras y los pisos reducirá la caspa de las mascotas y el polvo, mismos que generan alergias. Dése un baño o regaderazo antes de acostarse. Esto disminuirá la acumulación de polen en las sábanas.

## 5 Somos lo que comemos.

**Muchas personas no se dan cuenta de que ciertos alimentos pueden aumentar las respuestas alérgicas y la inflamación.** Si nota que sus síntomas de alergia empeoran, tome nota de los alimentos que ha consumido. Los azúcares, el trigo, los lácteos y los alimentos procesados pueden aumentar la aparición y la intensidad de las reacciones alérgicas. Beba bastante agua para limpiar e hidratar su organismo.



## ¡Obtenga más información sobre sus beneficios de medicamentos de venta libre!

¿Sabía que sus beneficios de Carolina Complete Health incluyen una asignación trimestral de \$30 para comprar artículos de venta libre? Aproveche el beneficio de venta libre (Over the Counter; OTC) para surtir su botiquín con productos esenciales para la salud y el bienestar en una tienda CVS participante. Desde suministros de primeros auxilios hasta medicamentos para el resfriado y artículos de cuidado personal, ¡puede encontrar todo lo que necesita para promover su bienestar! Además, los afiliados cuentan con la comodidad de comprar en la tienda CVS o de hacer pedidos por teléfono o en línea. ¡No se pierda esta oportunidad! Para inscribirse en el programa o explorar la amplia gama de artículos aprobados, simplemente descargue el catálogo de [www.carolinacompletehealth.com](http://www.carolinacompletehealth.com). Si tiene alguna pregunta, nuestro equipo de Servicios para los Afiliados está listo para atenderle en 833-552-3876. Felices compras: ¡su salud se lo merece!

# Cinco formas en que su farmacéutico puede ayudarle a manejar su salud



*Su farmacéutico es algo más que la bata blanca que hay detrás del mostrador cuando surte sus recetas. Esta persona es un recurso valioso si tiene preguntas sobre sus medicamentos o su salud en general. Las siguientes son cinco formas de pedirles ayuda.*

## 1 Identificar los efectos secundarios.

Es importante saber qué puede esperar de sus **medicamentos**. Su farmacéutico puede ayudarle a conocer los primeros signos de los efectos secundarios. Esto es importante cuando se trata de un medicamento nuevo y cuando se añade a otros que ya toma.

## 2 Recomendarle alivio.

¿Alguna vez ha ido a la farmacia y con eso de que hay tantas opciones no sabe qué elegir? ¡Su farmacéutico puede ayudar! Descríble sus síntomas e infórmele de cualquier otro medicamento que esté tomando. Puede ayudarle a elegir la mejor opción de venta libre para sus síntomas.

## 3 Aplicar vacunas de rutina.

Parte de mantenerse saludable es la **prevención**. Su farmacéutico puede explicarle los beneficios y efectos secundarios de las vacunas de rutina. Las vacunas de rutina incluyen las estacionales como la de gripe, COVID-19 y VRS. En muchas farmacias no necesita cita y puede recibir estas vacunas que le ayudarán a combatir enfermedades.

## 4 Coordinar el cambio.

Su farmacéutico puede hablar con su proveedor si desea **cambiar o suspender uno de sus medicamentos**. Puede explicarle las ventajas y desventajas de cambiar. Esto le ayudará a entender cómo ese cambio afectará a su salud en general.

## 5 Determinar el diagnóstico.

**Muchas farmacias tienen clínicas**. En esas clínicas generalmente hay farmacéuticos y otros profesionales de atención de la salud. Pueden diagnosticar y recetar medicamentos para infecciones de oído, erupciones cutáneas y síntomas de gripe y resfriado. ¡Es conveniente y fácil! En la mayoría de las farmacias también pueden medir la presión sanguínea y el ritmo cardíaco. Pídales que le revisen si tiene preocupaciones.

Si no sabe con certeza a dónde ir para obtener atención, ¡pregunte a un integrante de enfermería! Como parte de sus beneficios, tiene acceso a enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la línea de consejo de enfermería atendida 24/7; ahí pueden ayudarle con sus síntomas e indicarle los pasos siguientes.

# Combata el estrés con deliciosos superalimentos

En ocasiones, la vida puede ser estresante. Y mantenerse saludable puede ayudarle a combatir los efectos secundarios del estrés. ¿Sabía que ciertos alimentos pueden ayudar? Eche un vistazo a estos cinco alimentos que pueden ayudarle a reducir una parte de la tensión que está sintiendo.

**1. Añada aguacate.** Añadir aguacates, ricos en vitamina B, a su dieta puede ayudar a elevar su estado de ánimo. Los aguacates contienen grasas monoinsaturadas y potasio, mismos que pueden ayudar a reducir la presión sanguínea. También se ha demostrado que hacen desaparecer el hambre, lo que hace que sea menos probable que coma algo azucarado en su lugar. ¡Pruébelas en un sabroso sándwich de pavo o sobre su ensalada!

**2. Incluya moras azules.** Estas pequeñas bayas contienen gran poder. Sus altos niveles de fitonutrientes y antioxidantes se han relacionado con la mejoría del pensamiento. También son ricas en vitamina C, otro antiestrés natural. Incluya unas cuantas en su yogurt matutino o ¡llévelas de postre en su almuerzo para darse ese impulso diario!

**3. Mordisque frutos secos.** Muchos frutos secos, como las almendras, las nueces y los pistachos, pueden reforzar su sistema inmunitario debido a la concentración de vitamina E y zinc que contienen. Los frutos secos también contienen vitaminas B que ayuda al organismo a combatir el estrés. ¡Pruébe a untar un pan tostado de trigo integral con mantequilla de almendras para darse un gusto por

la mañana! O simplemente empaque una ración del tamaño de su preferencia para disfrutar un tentempié por la tarde.

## **4. Aliméntese de pescado graso.**

Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 ayuda a evitar que aumenten sus niveles de cortisol y adrenalina cuando sienta tensión o ansiedad. Los pescados como el salmón, el arenque y el atún blanco son buenas opciones. Acompañe un filete a la plancha o al horno de su verdura verde favorita y tendrá una comida nutritiva que combate el estrés.

## **5. Sáciense de avena.**

Este carbohidrato complejo ayuda al cerebro a producir serotonina. Esta sustancia química que hace sentir bien puede ayudarle a superar el estrés. Elija copos de avena gruesos en lugar de instantáneos para obtener fibra soluble que mantiene la saciedad durante más tiempo. Así será menos probable que se coma algo azucarado. Haga una gran cantidad el fin de semana y caliente una porción durante la semana para disfrutar una comida o tentempié rápido y fácil.



# Proteja su audición: Monitoree su presión sanguínea



## La presión sanguínea alta puede aumentar su riesgo de perder la audición.

La pérdida de audición puede afectar a personas mayores de 40 años, a menudo con pocos signos. Muchas personas no se dan cuenta de que la presión sanguínea alta puede dañar los oídos. Cuando los vasos sanguíneos se vuelven rígidos y se bloquean, los nervios de los oídos se dañan, lo que provoca pérdida de audición. Esto también afecta a los diminutos vellos del oído, llamados estereocilios, que ayudan a oír. Estos vellos no pueden curarse por sí solos, por lo que cualquier daño es permanente.

## ¿Cuáles son los signos de la presión sanguínea alta en los oídos?

Puede ser difícil notar los síntomas de la presión sanguínea alta. Hacerse revisiones periódicas y monitorearse su presión sanguínea pueden ayudarle a ver si es demasiado alta. Su proveedor de atención de la salud puede detectar los signos tempranos y relacionarlos con la pérdida de audición. En ocasiones, puede sentir las “orejas calientes”, en donde las orejas se calientan y se ponen rojas. Sin embargo, esto no es un signo de presión sanguínea alta; más bien, a menudo esto sucede por cambios en el flujo sanguíneo debidos a las emociones u hormonas.

## Cómo cuidar su presión sanguínea

Reducir su presión sanguínea es importante para su salud y su audición. He aquí algunas formas de proteger su audición:

- **Siga su plan de medicamentos:** Tome los medicamentos como se los hayan recetado para controlar la presión sanguínea alta.
- **Haga ejercicio con regularidad:** Muévase más para ayudar a reducir la presión sanguínea.
- **Reduzca el sodio:** Elija alternativas con bajo contenido de sal y limite los alimentos procesados.
- **Coma saludablemente:** Coma más frutas y verduras y reduzca la carne roja.

En **Carolina Complete Health** ofrecemos un Programa de Autocontrol de la Presión Sanguínea de YMCA a los afiliados elegibles. Este programa en línea de cuatro meses le ayuda a aprender a controlar su presión sanguínea y su dieta. Para obtener más información, comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al **1-833-552-3876** (TTY 711).



**Si tiene presión sanguínea alta y nota signos de pérdida de audición, no espere: consulte a su proveedor de atención de la salud inmediatamente.**

Como afiliado o afiliada de **Carolina Complete Health**, usted puede ser elegible para obtener un audífono con la referencia de un médico y autorización previa. ¡Dé este importante paso hacia una mejor salud de la audición! Para obtener información sobre el proceso de aprobación de audífonos, por favor comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al **1-833-552-3876** (TTY: 711). ¡Su audición importa!

# La alegría de ser padres



¡ACOMPÁÑENOS EN LOS  
BABY SHOWERS COMUNITARIOS!

20 de junio de 2025  
De 11 a. m. a 2 p. m.

Benton Heights Presbyterian Church  
2701 Concord Highway  
Monroe, North Carolina 28110



## La celebramos y celebramos a su pequeño o pequeña

Realmente no hay nada tan mágico como el momento en que recibe por primera vez en brazos a su recién nacido. El tiempo parece suspenderse y, en ese instante, se da cuenta de que siente un amor tan profundo que trasciende las palabras. Usted pasa a formar parte de una comunidad especial, una comunidad de padres y madres que comprenden íntimamente las increíbles emociones y los retos que conlleva criar a un pequeño o pequeña. Durante este proceso, sentirá una amplia gama de emociones, desde el cansancio de las noches sin dormir hasta los momentos de felicidad que llenan el corazón de alegría. Cada experiencia le ayudará a crear un vínculo extraordinario con su hijo o hija.

En **Carolina Complete Health** estamos encantados de apoyar a las nuevas madres organizando **Baby Showers Comunitarios** dedicados a celebrar este nuevo capítulo de su vida. Marque su calendario y ¡prepárese para gozar de una experiencia interesante! Nuestros eventos brindan una variedad

de ofertas valiosas, incluidos:

- Educación sobre la salud en temas como la atención prenatal, la lactancia materna y el cuidado del recién nacido.
- Recursos para apoyar sus necesidades nutricionales, incluida la asistencia para inscribirse en el Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children; WIC).
- Ayuda para acceder a los Servicios de Valor Añadido que vienen incluidos en su plan de salud, como un asiento de seguridad para el vehículo y una bomba para extraer leche.
- Demostraciones prácticas sobre cómo instalar de forma segura un asiento para vehículo y consejos para crear un entorno seguro para su nuevo bebé.

Para inscribirse en un evento de Baby Shower Comunitario, por favor llene el formulario en línea en [www.carolinacompletehealth.com/communitybabyshowers](http://www.carolinacompletehealth.com/communitybabyshowers) o llame a nuestro departamento de Servicios para los Afiliados al **1-833-552-3876** (TTY 711). Le enviaremos amables recordatorios antes del evento.

## ¡Gane recompensas My Health Pays!

¡También puede ganar recompensas para usted y su bebé! Cuando presenta su **Formulario de Notificación de Embarazo** y asiste a su visita posparto con el médico, puede recibir un crédito de \$25 en su tarjeta de recompensas **My Health Pays** por cada actividad que complete. Estas recompensas se pueden canjear en las tiendas Walmart participantes, lo que hace que sea fácil abastecerse de artículos necesarios para su familia. Para obtener más detalles, no dude en comunicarse con Servicios para los Afiliados al **833-552-3876**. ¡Deseamos apoyarla ya en este increíble proceso!

# Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a lidiar con el estrés

Es normal que los niños se sientan estresados o abrumados. El estrés es una respuesta natural a los cambios y retos de la vida. A menudo los niños y adolescentes experimentan estrés durante las transiciones de la vida o cuando necesitan prepararse para o protegerse contra posibles eventos. Cuando algo es importante para ellos, pueden sentirse ansiosos o estresados.

*Las investigaciones indican que los suicidios de niños se han cuadruplicado desde los años cincuenta. En la última década, el uso de medicamentos para tratar trastornos emocionales ha aumentado un 68% entre las niñas y un 30% entre los niños.*

## Lo que pueden hacer los padres:

- 1. Comunicación abierta:** Anime a sus hijos a que expresen sus pensamientos y sentimientos. Cree un espacio seguro donde puedan compartir sus inquietudes sin miedo a ser juzgados.
- 2. Observe muy bien:** Preste atención a cualquier cambio en el comportamiento, el estado de ánimo o las interacciones sociales. Preste atención a los signos de angustia, retraimiento o cambios en el rendimiento académico.
- 3. Sea ejemplo de mecanismos saludables de lidiar con problemas:** Demuestre formas positivas de lidiar con el estrés y los retos.
- 4. Promueva la resiliencia:** Enseñe a sus hijos habilidades de resolución de problemas y resiliencia para ayudarles a navegar por los desafíos de la vida de manera efectiva.
- 5. Limite el tiempo de pantalla:** Monitoree y limite la exposición de sus hijos a las redes sociales y a las pantallas. Usarlas demasiado puede contribuir a que tengan ansiedad y depresión.



## Start Smart for Your Baby

Entendemos que dar la bienvenida a un nuevo bebé es una experiencia que cambia la vida, y tener artículos de bebé de calidad puede facilitar su transición, lo que le permite enfocarse en lo que realmente importa: formar un precioso vínculo con su pequeño o pequeña. Para ayudarle durante este primer año, en Carolina Complete Health le ofrecemos un paquete para padres recientes repleto de artículos esenciales. Puede elegir entre un asiento de seguridad para vehículos o un pack 'n play, junto con un suministro de pañales.

\* Para ser elegible para recibir este paquete, las afiliadas deben completar un formulario de Notificación de Embarazo (Notification of Pregnancy; NOP), estar esperando un bebé o haber dado la bienvenida a un bebé en los últimos 12 meses.



## Desbloquee un vale de \$150 para emocionantes programas juveniles

¡Anime a su hijo o hija a entablar relaciones y conexiones con sus amigos! Cada afiliado o afiliada puede disfrutar de un vale por año del plan para una membresía en un club juvenil, deportes o actividades después de clases, con un valor de hasta \$150 para niños de 4 a 18 años de edad. Para obtener más información, visite [www.carolinacompletehealth.com/](http://www.carolinacompletehealth.com/) para inscribirse y descubrir emocionantes organizaciones locales a las que su hijo o hija puede afiliarse!

## ¡Apoye el bienestar mental de su hijo o hija con Teladoc!

Es importante conectar con el pediatra o terapeuta de su hijo o hija si se está enfrentando a ansiedad o estrés crónico. Como parte de Carolina Complete Health, puede aprovechar el conveniente apoyo 24/7 que se ofrece mediante la aplicación móvil Teladoc Health. Este valioso recurso puede ayudarle a su hijo o hija a desarrollar resiliencia emocional en un entorno seguro y privado.

Para obtener más detalles, visite Teladoc Health en línea en [www.carolinacompletehealth.com/teladoc](http://www.carolinacompletehealth.com/teladoc) o comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al **833-552-3876**. El bienestar de su familia es una prioridad máxima, y ¡estamos aquí para apoyarle en cada paso del camino!

# La visita de niño saludable de su hijo o hija: Lo que los padres necesitan saber



Una visita de niño saludable es el término que los pediatras usan para describir una revisión o un examen físico. Es muy recomendable que los padres programen al menos una visita de niño saludable al año con el proveedor de atención de la salud de su hijo o hija. Estas visitas aseguran que su hijo o hija esté saludable e identifican en forma temprana cualquier posible problema. Los niños

menores de 3 años, especialmente los recién nacidos, tendrán citas más frecuentes con su pediatra. Las visitas de niño saludable son importantes para todos los niños, particularmente para los recién nacidos y los bebés, para apoyar su desarrollo saludable.

## Pero mi hijo está sano. ¿Aún así necesita una revisión?

Es un error común pensar que, si un niño parece saludable, no necesita hacerse revisiones periódicas. Los padres deben entender que es vital ir a las visitas al pediatra, incluso cuando los niños estén saludables. Las visitas de niño saludable son necesarias por varias razones importantes:

- **Atención preventiva:** Las revisiones permiten a los proveedores de atención de la salud identificar posibles problemas de salud antes de que se agraven.
- **Monitorización del crecimiento y desarrollo:** Estas visitas son vitales para hacer el seguimiento del crecimiento y los hitos del desarrollo de su hijo o hija, asegurando que esté progresando según lo esperado.
- **Vacunas:** Las visitas del niño saludable son esenciales para mantener las vacunas al día, lo cual protege a su hijo o hija contra diversas enfermedades.
- **Establecer una relación de atención de la salud:** Las revisiones periódicas fomentan una relación de confianza entre su hijo o hija y su proveedor de atención de la salud.
- **Información para los padres:** Estas citas brindan a los padres valiosas oportunidades para hacer preguntas sobre problemas del desarrollo, la nutrición y el comportamiento, lo que asegura que usted tenga las mejores herramientas para apoyar la salud de su hijo o hija.

## ¡Libere increíbles recompensas haciendo elecciones saludables!

¡Fabulosas noticias para los padres! Tiene una fantástica oportunidad de ganar recompensas de My Health Pays para sus hijos participando en actividades saludables. Simplemente programe y complete la revisión de niño saludable de su hijo o hija y recibirá un crédito de \$25 en su tarjeta Visa de My Health Pays. Este incentivo resalta la importancia de dar prioridad a la salud y el bienestar de su hijo o hija. Una vez que su proveedor de atención de la salud envíe y procese la reclamación, el crédito se añadirá a su tarjeta sin esfuerzo. Si desea conocer más detalles y emocionantes oportunidades para ganar recompensas mientras que promueve una cultura de la salud en su familia, visite [www.carolinacompletehealth.com/members/medicaid/resources/vash.html](http://www.carolinacompletehealth.com/members/medicaid/resources/vash.html). ¡Demos juntos estos pasos significativos hacia un futuro más saludable!

**¿Necesita ayuda para encontrar un pediatra?** Encuentre un proveedor en línea en [findaprovider.carolinacompletehealth.com/location](http://findaprovider.carolinacompletehealth.com/location) o comuníquese con Servicios para los Afiliados al 833-552-3876 para obtener ayuda.



## ¿Están sus hijos al día con sus vacunas?

¡Asegurarse de que los niños reciban sus vacunas a medida que crecen es crucial para su salud! Desde el nacimiento hasta los 6 años de edad, las vacunas periódicas son muy recomendables. Estas vacunas son clave para promover un sistema inmunológico fuerte y proteger a los niños de enfermedades graves y crónicas.

En Carolina Complete Health, nos apasiona proteger el bienestar de sus hijos. ¡Haga una cita para la revisión de niño saludable de su hijo o hija hoy mismo para que descubra todos los increíbles beneficios de las vacunas! Puede encontrar fácilmente un calendario de vacunación adaptado a la edad de su hijo o hija visitando [carolinacompletehealth.com/well-check](http://carolinacompletehealth.com/well-check). ¡Trabajemos juntos para mantener a nuestros pequeños saludables y prósperos!

# Esta primavera, ¡celebre la alimentación sana con un salteado de pollo y espárragos!



**Tiempo total:** 25 min. | **Preparación:** 15 min.

**Cocción:** 10 min. | **Porciones:** 4 | **Dificultad:** Fácil

**Calorías:** 184 por 1.25 porciones | **2 puntos**

Este plato en sartén de **WeightWatchers** es una forma inteligente de disfrutar todos los fascinantes sabores de un salteado asiático clásico a la vez que le permite usar casi cualquier verdura que ya tenga en su refrigerador. Además, puede hacerlo en menos de 20 minutos de principio a fin. En lugar de espárragos, puede hacer este salteado con 3 tazas de ramilletes de brócoli pequeños, guisantes dulces o berenjenas cortadas en cubos. ¿Quiere conocer un truco fácil para pelar la raíz de jengibre? Sujete bien un trozo de raíz de jengibre con una mano y use la otra mano para rasparlo con el borde de una cuchara. Conviértalo en una comida sirviéndolo sobre arroz o fideos calientes.

## Ingredientes:

- Caldo de pollo -  $\frac{3}{4}$  de taza
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de maicena
- 4 cucharaditas de aceite de canola, divididas
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada/sin piel cruda, cortada en filetes, en tiras finas
- Sal de mesa -  $\frac{1}{4}$  cucharadita
- Pimienta negra -  $\frac{1}{4}$  cucharadita
- Ajo - 2 dientes, picados
- Jengibre fresco - 1 cucharada, pelado y picado
- Espárragos - 1 libra, finos, recortados y cortados en trozos de 1 pulgada
- Pimiento - 1 unidad, pequeño, rojo o amarillo, cortado en rodajas finas
- Cebolletas - 2 medianas, cortadas en trozos de 1 pulgada
- Albahaca fresca -  $\frac{1}{4}$  de taza, picada

## Instrucciones:

1. Bata el caldo, la salsa de soya y la maicena en un tazón pequeño hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Caliente una sartén grande o un wok a fuego medio-alto hasta que una gota de agua chisporrotee en su superficie. Coloque 2 cucharaditas de aceite y mueva la sartén para que su interior quede cubierto con el aceite. Añada el pollo, espolvoree sal y pimienta y cocine sin revolver durante 1 minuto. A continuación, saltee hasta que el pollo esté bien cocido, unos 3 minutos. Pase el pollo a un plato.
3. Caliente las 2 cucharaditas de aceite restantes en la misma sartén. Añada el ajo y el jengibre y saltéelos hasta que estén fragantes, 30 segundos. Añada los espárragos, el pimiento y las cebolletas; saltee hasta que las verduras estén tiernas y crujientes, unos 3 minutos. Vuelva a poner el pollo en la sartén. Vuelva a batir la mezcla de caldo y añádala a la sartén. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla burbujee y espese, aproximadamente 1 minuto. Retire del fuego e incorpore, revolviendo, la albahaca. Espolvoree con las semillas de sésamo.
4. ¡Sírvalo! Tamaño de porción: 1 1/2 tazas.

## **Proteja su audición: Monitoree su presión sanguínea**

<https://www.highpointaudiological.com/hearing-loss-articles/hypertension-and-hearing-loss/#:~:text=According%20to%20some%20research%2C%20the,have%20more%20extreme%20hearing%20loss>

## **La alegría de ser padres**

<https://edwardsandco.nz/blogs/featured/the-joy-of-parenthood-embracing-the-new-normal-with-a-baby#:~:text=Parenthood%20is%20full%20of%20surprises,you%20with%20warmth%20and%20pride.>

## **Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a lidiar con el estrés**

<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/grade-school/stress-awareness-parents-can-help-children-stress/#:~:text=Kids%20learn%20to%20use%20a,of%20a%20regular%2C%20ongoing%20practice.>  
<https://kidshealth.org/en/parents/stress.html>

## **La visita de niño saludable de su hijo o hija: Lo que los padres necesitan saber**

<https://www.janeylhammonsnp.com/blog/how-often-does-my-child-need-a-wellness-visit/>  
<https://weillcornell.org/news/your-child%E2%80%99s-well-visit-what-parents-need-to-know>

## **Esta primavera, ¡celebre la alimentación sana con un salteado de pollo y espárragos!**

<https://www.weightwatchers.com/us/recipe/chicken-and-asparagus-stir-fry-basil/5c9917d9b8a989002aabe6d9>