



4 tips for better babysitting

When adults spend time with kids, everybody benefits! Adults share valuable lessons, while children can refresh an older person's outlook on life.

Whether or not you have young kids at home, you may babysit for your friends and family. Prepare for your next date with the children in your life by following these tips:

- 1. Jot down the "just in case" details.** Post a list of emergency contact information and make note of medications and allergies.
- 2. Know the rules.** Maybe bedtime is flexible, but rules about computer time and going out after a certain time may not be. Ask mom and dad to define the non-negotiables.
- 3. Count on quiet time.** When kids get tired, they're more likely to misbehave. Even children who are too old for naps can benefit from downtime, like reading or drawing.
- 4. Enjoy yourself.** Let go and have fun! Let the kids show you their favorite toys and latest tricks. Share your favorite games from childhood.

4 consejos para cuidar mejor de los niños

Cuando los adultos pasan más tiempo con los niños, ¡todos se benefician! Los adultos comparten valiosas lecciones mientras que los niños pueden revitalizar las perspectivas de vida de las personas mayores.

Independientemente de que tenga niños en casa, tal vez deba cuidar algún niño para sus amigos o su familia. Prepárese para la próxima ocasión en la que deba cuidar niños, siguiendo los siguientes consejos:

- 1. Anote los detalles "por si acaso".** Prepare una lista de información con los contactos de emergencia y tome nota de los medicamentos y las alergias.
- 2. Conozca las reglas.** Tal vez la hora de acostarse sea flexible, pero las reglas sobre el tiempo de uso de la computadora y salir después de una hora determinada puede que no lo sean. Pídale a mamá y a papá que definan esas horas que no son negociables.
- 3. Considere un tiempo de tranquilidad.** Cuando los niños se cansan, es más probable que se porten mal. Aún los niños que son demasiado grandes para tomar siestas pueden beneficiarse de un tiempo de descanso, por ejemplo, para leer o dibujar.
- 4. Pásela bien. ¡Vaya y diviértase!** Permita que los niños le muestren sus juguetes favoritos y los últimos trucos. Comparta los que eran sus juegos favoritos en la infancia.

Explore your options in the summertime

From apricots to zucchinis, peas and peaches, strawberries or blackberries—the options for fresh produce are endless this time of year. Take advantage of the many choices and pick up fruits or vegetables you haven't tried before.

Here's a simple, delicious dinner recipe that features an often overlooked fruit: lychee. Lychees feature a red, bumpy shell. Pierce the shell with your fingernail and peel it away to reach the white fruit.



Does gardening improve your health?

The answer is yes! Working in your garden benefits your health in many ways. Here are just three reasons to head outside and get to work on your flowerbeds:

Gardening lowers the risk for stroke and heart disease. Gardening activities—including weeding, raking and planting—are considered light to moderate-level physical activity. Just 2.5 hours of exercise throughout the week can boost your cardiovascular health, according to the Centers for Disease Control and Prevention.

Regular yard work prevents osteoporosis. A study done at the University of Arkansas found that women age 50 and older who gardened at least once a week had better bone density compared to peers who did not garden. Yard work boosts your bone health on a few levels. Being in the sun increases your body's production of vitamin D, which helps you absorb the calcium your bones need. Plus, the weight-bearing and often repetitive nature of gardening tasks helps make your bones stronger.

Nature boosts mental health. Lower your stress level and boost your mood by enjoying your garden—smelling the flowers, being in the sunshine and getting active. Various studies have linked reduced stress hormones to the sounds of nature, scenes of trees and flowers, as well as regular exercise. Next time you're looking for a way to improve your health, put gardening on your to-do list.

Chicken with Lychee Sauce

Serves 2

INGREDIENTS

- 1 cup lychees (about 20 large fruits), peeled and pitted
- 1 small red onion, sliced
- ¼ cup golden raisins
- 2-3 oz boneless, skinless chicken breasts

Peel and pit lychees and slice onion. Place chicken in baking dish with all ingredients. Bake at 350° F for 35 to 45 minutes.

NUTRITION

Calories: 220
Total fat: 2.5 g
Carbohydrates: 34 g
Dietary fiber: 3 g
Sodium: 45 mg
Protein: 19 g

Recipe courtesy of Fruits & Veggies—More Matters

¿Es la jardinería beneficiosa para su salud?

La respuesta es ¡Sí! Trabajar en su jardín beneficia su salud de diversas formas. He aquí tres razones para salir y ponerse a trabajar en sus flores:

La jardinería reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.

Las actividades de jardinería, que incluyen el desmalezado, rastrillado y sembrado, se consideran como una actividad física, de intensidad leve a moderada. De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) solo 2.5 horas de ejercicio a la semana puede mejorar su salud cardiovascular.

Trabajar regularmente la jardinería previene la osteoporosis.

Un estudio realizado en la Universidad de Arkansas encontró que las mujeres mayores de 50 años de edad que sembraban al menos una vez por semana tenían una mejor densidad ósea en

comparación con las que no practicaban la jardinería. El trabajo de jardinería mejora su salud ósea en algunos niveles. La exposición al sol aumenta la producción de vitamina D en el cuerpo, lo cual le ayuda a absorber el calcio necesario para sus huesos. Además, el hecho de estar de pie y la naturaleza, a menudo repetitiva, que tienen las tareas de jardinería ayudan a fortalecer aún más los huesos.

La naturaleza mejora la salud mental.

Disminuya el nivel de estrés y mejore su estado de ánimo disfrutando del jardín: al oler las flores, estar bajo el sol y al ponerse más activo. Diversos estudios han relacionado las hormonas que reducen el estrés a los sonidos de la naturaleza, los paisajes de árboles y las flores, así como al ejercicio regular.

La próxima vez que esté buscando una forma de mejorar su salud, incluya la jardinería en su lista de cosas por hacer.

Explore sus opciones en el verano

Desde los albaricoques hasta los calabacines, los guisantes y los duraznos, las fresas o las moras, las opciones de productos frescos son infinitas para esta época del año. Aproveche las muchas opciones y elija frutas o verduras que nunca haya probado.

He aquí una receta simple y deliciosa que realza una de las frutas que a menudo pasamos por alto: el lichi. Los lichis poseen una cáscara roja y abultada. Perfore la cáscara con la uña y quítela para llegar a la pulpa blanca.

Pollo con salsa de lichi

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de lichis (cerca de 20 frutos grandes), pelados y picados
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas
- ¼ taza de uvas pasas rubias
- 2-3 oz de pechugas de pollo sin hueso, sin piel

Pele y pique los lichis y las rodajas de cebolla. Coloque el pollo en una fuente para horno con todos los ingredientes. Hornee a 350 °F durante 35 a 45 minutos.

ALIMENTACIÓN

Calorías: 220
Grasa total: 2.5 g
Carbohidratos: 34 g
Fibras dietéticas: 3 g
Sodio: 45 mg
Proteínas: 19 g

Receta cortesía de Fruits & Veggies—More Matters



Superior HealthPlan Advantage (HMO SNP)
Forum II Building
7990 IH 10 West, Ste. 300
San Antonio, TX 78230

1-877-935-8023 (TTY: 711)
<http://Advantage.SuperiorHealthPlan.com>

Hours of Operation:

Oct. 1–Feb. 14: 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m.

Feb. 15–Sept. 30: Mon-Fri, 8 a.m. to 8 p.m.

Horario de servicio:

1 de oct - 14 de feb: 7 días a la semana,
de 8 a. m. a 8 p. m.

15 de feb. - 30 de sep.: lun-vie, de 8 a. m. a 8 p. m.

Health and wellness or prevention information
Información de salud y bienestar o prevención

PSRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Superior HealthPlan Advantage is an HMO SNP plan with a Medicare contract and a contract with the Texas Medicaid program. Enrollment in Superior HealthPlan Advantage depends on contract renewal. Superior HealthPlan Advantage es un plan HMO SNP con un contrato de Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Texas. La inscripción en Superior HealthPlan Advantage depende de la renovación del contrato.

This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number at 1-877-935-8023 TTY: 711. October 1- February 14, 7 days a week, 8 a.m.-8 p.m.; February 15-September 30, Monday-Friday, 8 a.m.-8 p.m. Esta información esta disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicios al Afiliado al 1-877-935-8023 TTY: 711. 1 de octubre-14 de febrero, 7 días a la semana, 8 a. m. - 8 p. m.; 15 de febrero-30 de septiembre, lunes-viernes, 8 a. m. - 8 p. m.

Published by Manifest LLC. © 2016. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos. TXM_M

Your diabetes checklist

Successfully managing diabetes

means meeting with your doctor regularly and getting important health screenings and exams. Talk to your doctor about:

- HgbA1c test
- Cholesterol test
- Kidney screening
- Dilated eye exam

These screenings can reduce your risk of serious complications related to your diabetes. Call your doctor today to schedule your next appointment.

Su lista de control para la diabetes

Manejar satisfactoriamente su diabetes

quiere decir reunirse regularmente con su médico y hacerse importantes exámenes y evaluaciones de salud. Hable con su médico acerca de:

- Prueba de HgbA1c (hemoglobina glicosilada)
- Examen de colesterol
- Prueba de la función renal
- Examen de ojos dilatados

Estas evaluaciones pueden reducir el riesgo de sufrir graves complicaciones relacionadas con la diabetes. Llame hoy a su médico para programar su próximo chequeo.