

# Banner Medicare *messenger*

## Disfrute de los Alimentos que le Gustan durante las Fiestas

La temporada navideña puede estar llena de festividades que incluyen opciones de comida tentadoras y una gran cantidad de golosinas.

Cuando disfruta tiempo con amigos o familiares, lo último en lo que piensa es poner atención a su nutrición. El "Método del Plato para la Diabetes" puede ayudarle a que esto sea más fácil para que no sienta que se está perdiendo de algo.

Para probar el Método del Plato para la Diabetes, todo lo que necesita es un plato. La mitad del plato debe ser de verduras bajas en carbohidratos como brócoli, lechuga, ejotes y zanahorias. La otra mitad debe dividirse entre proteínas y carbohidratos como carne magra o salmón y papas o panecillos. También puede agregar pequeñas porciones de grasas saludables como aguacate o nueces para ayudar a hacer más lenta la digestión de los carbohidratos y ayudar a prevenir picos en sus niveles de glucosa.

El Método del Plato para la Diabetes es una manera fácil de evitar comer en exceso y puede ayudar a equilibrar los alimentos que consume. Incluso puede probar este método cuando salga a cenar. La mayoría de los restaurantes sirven porciones grandes que son ricas en carbohidratos y azúcares añadidos. ¡Pida una caja para llevar antes de comer y disfrute de las porciones adicionales otro día!



# Comience las Fiestas con un Buen Control de la Glucosa en Sangre

Las fiestas son un momento para reunirse con familiares y amigos. A veces, el estrés puede ser un invitado no deseado y, a su vez, puede afectar sus niveles de glucosa.

Estos son algunos consejos para controlar sus niveles de glucosa:



Coma comidas regulares para ayudarle a sentirse bien y eliminar los antojos.



Haga ejercicio. Salga a caminar. Una caminata después de las comidas durante la temporada navideña puede ser muy efectiva para regular sus niveles de glucosa.



Además, pruebe un nuevo gimnasio. Su beneficio de Silver&Fit® incluye una variedad de opciones y clases en línea. Ingrese a su membresía Silver&Fit® visitando [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com).



Opte por un dulce bajo en carbohidratos como un licuado de fresa y plátano. Aventúrese en la cocina y encuentra nuevos postres navideños saludables.



## Su Tarjeta de Healthy Benefits

**Su tarjeta de Healthy Benefits es una manera maravillosa de ahorrar en muchos productos sin receta en su tienda local.**

Su último depósito del año ya está en su tarjeta de Healthy Benefits. Ahora es el momento de utilizar esos fondos antes del 31 de diciembre.

El 2024 comenzará con nuevos fondos en su tarjeta de Healthy Benefits y los fondos restantes no se transferirán al nuevo año. ¡Ahora es un buen momento para abastecerse de vitaminas, curitas, cepillos de dientes y cualquier otro producto que necesite!

### Beneficio de Healthy Food

Los miembros de Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP tienen fondos adicionales de alimentos saludables en su tarjeta de Healthy Food. Artículos como frutas y verduras frescas o enlatadas, kits de ensaladas, productos congelados, comidas congeladas, productos lácteos, carne, mariscos, frijoles, artículos de despensa, sopas, cereales y pastas son solo algunos ejemplos.

El beneficio adicional se acepta en Walmart, Albertsons y Fry's - Kroger.

Los miembros de Banner Dual que tengan preguntas sobre este beneficio pueden comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente (877) 874-3930, TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

Los beneficios mencionados son parte de los beneficios suplementarios especiales. No todos los miembros calificarán.





# Dial Into Diabetes

Dial Into Diabetes es un programa de autocontrol para miembros calificados de Banner Medicare Advantage. Disponible sin costo e incluye educación y apoyo de un equipo de especialistas en diabetes.

Se anima a los miembros a participar en una serie de cinco clases. Se habla de temas como nutrición, actividad física, monitoreo, medicamentos, afrontamiento y reducción de riesgos. Las clases están disponibles en línea y en persona.

Los miembros tendrán una recompensa de \$25 agregada al saldo actual de su tarjeta Healthy Benefits por completar el programa. Si no tiene una tarjeta de Healthy Benefits, se le enviará por correo una tarjeta de recompensa de \$25 una vez que haya completado el programa.

Si tiene preguntas o desea inscribirse, llame al (602) 230-2273, TTY 711, de 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.



## Receta para Galletas de Mantequilla de Cacahuete **¡Pruebe esta receta de cuatro ingredientes apta para diabéticos!**

### Indicaciones

Pre caliente el horno a 375 grados Fahrenheit. Engrase las bandejas para hornear galletas o cúbralas con papel pergamino y póngalas a un lado. En un tazón mediano, mezcle 1 taza de azúcar, la mantequilla de cacahuete y el huevo hasta que estén bien mezclados. Con las manos, enrolle la mezcla de mantequilla de cacahuete en bolas de 1 pulgada; Coloque a 2 pulgadas de distancia en bandejas para hornear preparadas. Aplane ligeramente cada bola con un vaso ligeramente engrasado y báñelo en azúcar. Engrase ligeramente un cortador de galletas pequeño en forma de estrella; revueltas en azúcar. Presione el centro de cada galleta.

Hornee unos 9 minutos o hasta que los orillas estén firmes y el fondo esté ligeramente dorado.

### Ingredientes

1 taza de azúcar  
1 taza de mantequilla de cacahuete  
1 huevo  
Azúcar, según sea necesario

Fuente: Diabetic Living Magazine [www.EatingWell.com/recipe/262981/4-ingredient-peanut-butter-cookie](http://www.EatingWell.com/recipe/262981/4-ingredient-peanut-butter-cookie)

## ¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

La elegibilidad para el programa Dial Into Diabetes no está asegurada y será determinada por Banner Medicare Advantage después de la inscripción, según los criterios de elegibilidad. La cantidad de la recompensa que figura refleja el valor anual total que se puede recibir por el programa Dial Into Diabetes.

For accommodations for persons with special needs at meetings, language assistance services or alternate formats, please call our Customer Care Center. We are open from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, servicios de asistencia lingüística o formatos alternativos, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP (877) 874-3930, TTY 711

Banner Medicare Advantage Prime HMO (844) 549-1857, TTY 711

Banner Medicare Advantage Plus PPO (844) 549-1859, TTY 711

O visite [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA)



5255 E Williams Circle, Ste 2050  
Tucson, Arizona 85711

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PHOENIX, AZ  
PERMIT NO. 43

Información de salud y bienestar o prevención.

Y0152\_GPpd34223\_C



## Su Camino Hacia una Mejor Salud.

Banner Medicare Advantage Newsletter  
ofrece recursos para mantenerlo saludable.

### En Esta Edición

- » Disfrute de los Alimentos que le Gustan durante las Fiestas
- » Comience las Fiestas con un Buen Control de la Glucosa en Sangre
- » Su Tarjeta de Healthy Benefits
- » Dial Into Diabetes
- » ¡Y Más!



Si está disfrutando de nuestro contenido en Banner Medicare Messenger, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente para ser redirigido a nuestra revista HealthSmarts.