



FIRST CHOICE:
Probado y comprobado.
¡Es hora de renovar!

Healthy NOW

2026 EDICIÓN 1

www.selecthealthofsc.com/es/member

**Maneras de
mantenerse
saludable
según cambian
las estaciones**

Cómo renovar
sus beneficios
de Healthy
Connections
(Medicaid)
Ver página 2



First Choice
4900 O'Hear Ave., Suite 104
North Charleston, SC 29405



First Choice Member Services
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

Atención: ¡Se requiere acción!



FIRST CHOICE:
Probado y comprobado.
¡Es hora de renovar!

Proceso anual para mantener sus beneficios de Medicaid

¡ASEGÚRESE DE CONSERVAR LOS BENEFICIOS QUE LE CORRESPONDAN A USTED Y A SU FAMILIA!



Cuando reciba su formulario anual de revisión de elegibilidad de Medicaid, tiene un tiempo limitado para completarlo y devolverlo. Si no lo regresa a tiempo, usted y/o sus hijos corren el riesgo de perder los beneficios de Healthy Connections (Medicaid).

¿Healthy Connections tiene su dirección actual? Es importante que Healthy Connections tenga su dirección e información de contacto actuales. Visite hoy el portal en línea de Healthy Connections (<https://tools.apply.scdhhs.gov/quick-tools>) para actualizar su información y evitar la interrupción de la cobertura. Si desea obtener la información más reciente sobre las revisiones anuales, visite Healthy Connections (<https://msp.scdhhs.gov/annualreviews>).

¡RESPONDA RÁPIDAMENTE PARA MANTENER SUS BENEFICIOS!

Una vez al año, Healthy Connections le enviará por correo un Formulario de revisión anual. Cuando lo reciba, complételo en su totalidad y devuélvalo. Hay siete maneras de presentar sus documentos completos:

1. **Envíe** el formulario en línea en <https://apply.scdhhs.gov>.
2. **Suba** los documentos al portal en <https://apply.scdhhs.gov>.
3. **Escanee** el formulario y los documentos. Envíelos por correo electrónico a 8888201204@fax.scdhhs.gov.
4. **Envíe por fax** el formulario y los documentos al **1-888-820-1204**.
5. **Envíe los documentos por correo postal a:** SCDHHS — Central Mail
P.O. Box 100101
Columbia, SC 29202-3101
6. **Llame a SC Healthy Connections al 1-888-549-0820.**
7. **En persona:** puede llevar su formulario de renovación y los documentos a una oficina local de elegibilidad de SC Healthy Connections. Busque aquí una oficina cercana: <https://www.scdhhs.gov/site-page/where-go-help>.



Obtenga la lista de los documentos requeridos: <https://www.scdhhs.gov/members/getting-started>

¡Select Health también está aquí para ayudarle! Llámenos al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

Healthy Now **2** 2026 Edición 1

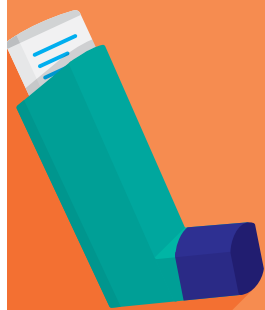
FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

SHSC_243805350-1 | FC-01062023-M-2.1_WM_U

Healthy Connections

First Choice: 1-888-276-2020 (gratuito) • 1-888-765-9586 (TTY)

3 maneras de mantenerse saludable según cambian las estaciones



1 Tome sus medicamentos para la alergia y el asma. Siga las instrucciones de la etiqueta y de su médico. La Fundación Americana para el Asma y las Alergias afirma que, a menudo, es mejor comenzar los tratamientos para las alergias antes de que comience la temporada de polen. Esto puede ayudar a prevenir síntomas como picazón en los ojos y congestión nasal. Si tiene asma, esto puede ayudar a prevenir ataques de asma. Aprenda a controlar las alergias en <https://aafa.org/allergies>. Haga clic en **Pollen**.



2 Vacúnese contra la influenza. Aún no es tarde. La temporada de la influenza dura hasta mayo. Cuando esté disponible, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan una vacuna de dosis alta para quienes:

- Son menores de 65 años y toman medicamentos que reducen la fortaleza del sistema inmunitario (inmunosupresores).
- A los 65 años y mayores.

3 Lávese las manos con jabón durante al menos 20 segundos.

Los CDC indican que dejar correr agua limpia no es suficiente. Asegúrese de lavarse bien entre los dedos y debajo de las uñas. Lavarse las manos nos protege a todos de los gérmenes que causan resfriados, diarrea, influenza y otras enfermedades. Obtenga más información en www.cdc.gov/clean-hands.



Para obtener más información útil sobre vacunas y medicamentos, visite, www.selecthealthofsc.com/es/member/enroll.

¿Está listo para dejar el tabaco?

El consumo de tabaco causa graves problemas de salud, como cáncer de pulmón, diabetes y enfermedades cardíacas. Al dejar de fumar, mejora su salud y reduce el riesgo de muerte prematura.

La Asociación Americana del Pulmón afirma que el cuerpo comienza a recuperarse poco después de dejar de fumar:

- Después de 12 a 24 horas, los niveles de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad.
- Después de 2 semanas a 3 meses, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.
- Después de 1 año, el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca se reduce a la mitad.

Consumir tabaco durante el embarazo puede provocar un parto prematuro y otros problemas, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Es mejor dejar de fumar antes de quedar embarazada, pero dejarlo en cualquier momento les ayuda a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

Dejar de fumar es difícil, pero es posible. Cuanto antes deje de fumar, más pronto podrá su cuerpo comenzar a recuperarse.

Su First Choice: ¡Más ayuda para que logre y mantenga una buena salud!

Como miembro de la atención administrada de First ChoiceSM de Medicaid, usted se queda con sus beneficios estándares de Healthy Connections y consigue otros **sin costo alguno!**

Deportes juveniles

- **Cupones de lecciones** de natación de programas deportivos juveniles/YMCA.*
- **Exámenes físicos para niños para la práctica de deportes.** Los miembros que se hagan su examen físico para la práctica de deportes junto con su cita de rutina recibirán una tarjeta de regalo de \$25.*

Apoyo a la maternidad

- **Extractor eléctrico de leche materna** para miembros que califiquen.
- **Ya hay servicios de doula y lactancia.** Servicios prenatales y de posparto de doula gratis para ciertas miembros.
- **Baby showers regionales** con la opción de conseguir un asiento para bebé para el automóvil, una cuna portátil o un cochecito.
- **Comidas** para madres primerizas que califiquen.
- **Cupones para transporte** para miembros embarazadas que califiquen.*
- **Acceso a clases en línea de paternidad.** Talleres en línea para ayudar a padres y madres a resolver desafíos, como dormir toda la noche, ir al baño y más.
- **Programa de mensajes** de texto Keys to Your Care[®] para antes y después del embarazo.

Para obtener todos los detalles, escanee el código QR o visite www.selecthealthofsc.com/es/member/enroll.

¿Alguna pregunta? También puede llamar a Servicios a los Miembros al **1-888-276-2020** (TTY 1-888-765-9586).



Apoyo educativo

- **Becas universitarias y para GED (Desarrollo de Educación General)** para miembros que califiquen.* (Ver página 5.)
- **Eventos de regreso a la escuela** con útiles escolares y cortes de pelo desde los grados K hasta 12 (hasta que se terminen los productos/servicios).

¡Más para explorar!

- **Cuidado de la vista para adultos**, con exámenes de la vista y lentes cada 2 años.*
- **Kits de emergencia** disponibles para miembros. Estos kits incluyen materiales para casos de peligro en carretera, artículos de primeros auxilios y una linterna.**
- **Kits de higiene femenina** sin costo para miembros aptas entre los 10 y 18 años.
- **Caja de productos frescos** y programa de comidas.*
- **Eventos regionales para agradecer a las miembros.**
- **Centro comunitario de vanguardia.**

¿Es usted un nuevo miembro?

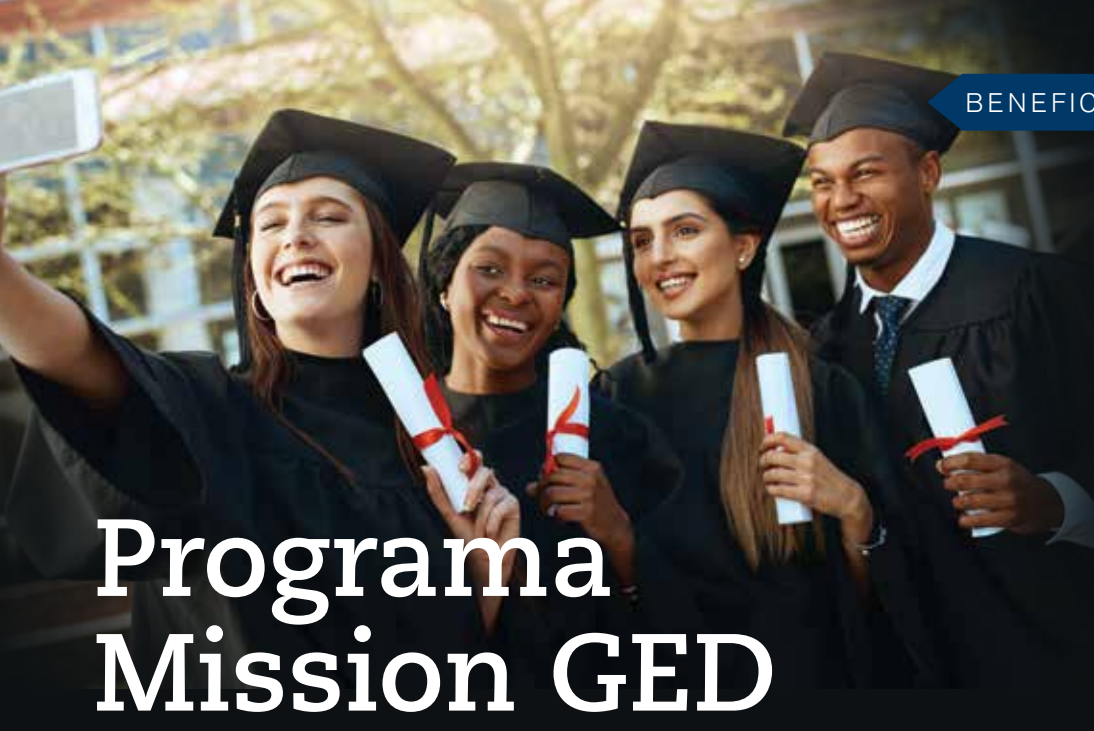
Reciba una tarjeta de regalo de **\$25 por hacer una orientación para miembros nuevos** dentro de los 30 días posteriores a la inscripción en First Choice.**

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections

*Se aplican ciertas reglas; consulte el sitio en línea.

**Nota: Para algunos beneficios, existe un límite de uno por hogar de por vida.



Programa Mission GED

First Choice by Select Health of South Carolina tiene un programa para ayudarle a obtener su diploma de equivalencia de escuela secundaria.

El programa Mission GED (desarrollo educativo general) ayuda a cubrir el costo del examen GED (hasta \$150 en costos de examen) y una repetición, si es necesario. No hay costo para los miembros que califican. Puede ser elegible para participar si usted:

- Es miembro de First Choice al momento de inscribirte en el programa GED.
- Tiene 19 años o más.
- No tiene un diploma de preparatoria o equivalente.
- No está inscrito en secundaria ni en la universidad.

Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com/es/member/community/ged-reading-internships.

¡Felicitaciones a los beneficiarios de la Beca First Choice!

Cinco estudiantes de secundaria de Carolina del Sur recibieron una beca First Choice Member en 2025:

- **Bryson Tench** de Belton asistirá a Anderson University.
- **Jayllen Fray** de Irmo asistirá a Coker College.
- **Joshua Ludovina** de Columbia asistirá a TriCounty Technical College.
- **Sterling Reese** de Gadsden asistirá a Morehouse College.

¡El CAC necesita de ustedes, nuestros miembros!

El Comité Asesor Comunitario (CAC) de First Choice está compuesto por nuestros miembros, así como por nuestros asociados, médicos y miembros de organizaciones comunitarias que representan a las comunidades culturalmente diversas a las que servimos. Valoramos la opinión de nuestros miembros. Nos ayudan en nuestro trabajo continuo para mejorar los procesos y agregar beneficios y servicios adicionales. La meta es mejorar los resultados de salud de los miembros y su experiencia general con nuestro plan.

Únase al CAC si quiere:

- Ayudarnos a decidir qué beneficios adicionales, como espejuelos para adultos y clases de natación, son útiles para nuestros miembros.
- Ofrecer su opinión sobre cómo podemos mejorar.

- Ayudarnos a garantizar que los materiales para miembros sean de fácil acceso y se utilicen correctamente.

Así es como funciona:

- Para unirse, debe ser miembro de First Choice y tener 18 años o más.
- El CAC se reúne una vez por trimestre.
- Puede asistir presencialmente o virtualmente por Zoom.

Para obtener más información o unirse al CAC:

Llame a Tina Dailey al **1-803-847-6521** o Eulanda Cameron-Bethea al **1-854-240-2002**.



Los servicios de doula le apoyan a usted y a su bebé

First Choice puede ayudarla a acceder a los servicios de doula y a la atención prenatal que necesita a través del programa Bright Start®. Una doula certificada está capacitada para brindar apoyo adicional. No reemplazará a su médico ni a su partera.

First Choice ofrece servicios de doula a las socias que califican.* Los servicios cubiertos incluyen:

- Cuatro visitas prenatales (antes del parto) con su doula.
- Cuatro visitas posparto (después del parto) con su doula.
- Chats en vivo con doulas certificadas.
- Una biblioteca de recursos de maternidad a través de la aplicación Pacify.

Una doula puede:

- Ayudarla a crear un plan de parto que refleje sus necesidades y deseos.
- Animarla y ayudarla a prepararse para el parto.
- Acompañarla en la recuperación del parto y en la adaptación a tener un bebé.
- Ayudarla con la lactancia.
- Ofrecer orientación y apoyo a sus seres queridos.

¿Tiene preguntas sobre los servicios de doula o quiere unirse al programa Bright Start? Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**.

** Se aplican condiciones; consulte el sitio web.*

¡Ayúdenos a ayudarlo mejor!

First Choice envía anualmente una encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS, por sus siglas en inglés) para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo a una muestra aleatoria de miembros.

Los resultados de la encuesta nos indican su opinión sobre sus médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayudan a mejorar nuestros programas para apoyar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención médica de calidad, mantenerse bien y construir comunidades saludables.

Enviaremos la próxima encuesta CAHPS por correo a principios de 2026. Si recibe una, complétela y envíela por correo en el sobre prepago incluido. ¡Esperamos escuchar de usted!

¡Ya tenemos las puntuaciones de 2025! El CAHPS 2025 recibió una puntuación general de 4.5 de 5 estrellas en la encuesta para niños y 4 estrellas en la encuesta para adultos.

Por qué debe acudir a sus visitas de posparto



Es importante cuidar su salud después de tener un bebé.

Esto incluye chequeos con su médico. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda:

- Una visita con su médico dentro de las 3 semanas (21 días) posteriores al parto.
- Atención continua según sea necesario, según su primera consulta con su médico.
- Un chequeo completo (visita integral) dentro de las 12 semanas posteriores al parto.

Durante su atención posparto, su médico debe:

- Hacerle preguntas sobre su estado de ánimo como parte de una evaluación de depresión posparto.
- Evaluar su recuperación.
- Ayudarla a controlar la presión arterial alta que comenzó durante el embarazo (preeclampsia), si es necesario.

Usted y su médico también deben hablar sobre:

- Cómo seguir una dieta saludable y hacer ejercicio de forma segura.
- Maneras seguras de manejar la falta de sueño y el cansancio.
- Métodos anticonceptivos y cuándo sería seguro volver a quedar embarazada.

En casa, asegúrese de seguir los consejos de su médico. La meta es tener una rutina saludable que apoye su salud física y mental.

Reciba tarjetas de regalo por recibir atención de maternidad

¡Todos ganan! Con First Choice, las socias elegibles pueden recibir recompensas por completar actividades que las ayuden a mantenerse saludables. Si está embarazada, puede recibir recompensas (tarjetas de regalo) por completar la siguiente atención:

- **Visita prenatal con su médico.** Reciba una recompensa de \$25 al asistir a esta visita durante el primer trimestre (antes de las 12 semanas de embarazo). Si es nueva en First Choice, debe consultar con su médico dentro de los 40 días posteriores a su inscripción.*
- **Visita posparto.** Reciba una recompensa de \$25 al asistir a esta visita dentro de las 1 a 12 semanas (7 a 84 días) posteriores a tener su bebé.

Para obtener más información sobre cómo obtener y usar las recompensas, llame a Servicios para Miembros al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**, lunes – viernes, 8 a.m. – 6 p.m.

* Los términos de los beneficios y la elegibilidad están sujetos a cambios.

Lo que debe saber sobre los monitores continuos de glucosa



¿Está usted o un ser querido considerando adquirir un monitor continuo de glucosa (MCG, por sus siglas en inglés) para manejar los niveles altos de azúcar en sangre? Aquí tiene información útil del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales:

Quién: Un médico podría recomendarle usar un MCG si tiene niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes) y usa insulina. Los MCG están diseñados tanto para niños como para adultos.

Qué: Un MCG toma lecturas de glucosa en sangre (azúcar) cada ciertos minutos. Consta de tres partes principales:

- **Un sensor.** Este suele colocarse debajo de la piel del brazo o el abdomen para detectar la glucosa en el cuerpo.

- **Un transmisor.** Este se conecta al sensor y envía los datos a otros dispositivos.
- **El software.** Puede estar en un receptor portátil, un teléfono inteligente o una bomba de insulina.

Por qué: Un MCG registra los niveles de azúcar en la sangre en el transcurso del tiempo para ayudarle a controlar su diabetes. Estos son solo algunos ejemplos:

- Puede avisarle cuando su nivel de azúcar en la sangre sube o baja demasiado. Esto puede ayudar a prevenir emergencias. Algunos MCG envían lecturas y alertas a padres, cuidadores u otra persona designada.
- Mantiene un registro de sus niveles. Puede compartir esto con su médico.

- Las lecturas pueden ayudarle a calcular su dosis de insulina o indicarle a una bomba de insulina la cantidad que debe administrarle a usted.

Obtenga ayuda con el cuidado de la diabetes

Los miembros de First Choice pueden unirse al programa de diabetes In Control para obtener ayuda adicional para manejar la diabetes. Visite www.selecthealthofsc.com/es/member/benefits/in-control para obtener más información.

Para unirse, inicie sesión en el portal de miembros o llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586)**. Seleccione las opciones para **Rapid Response/Care Management**.

Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos recetados en línea

Visite www.selecthealthofsc.com/es/member para información sobre:

- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- Recursos de medicamentos preferidos de First Choice, incluyendo la Lista de Medicamentos Preferidos (PDL, por sus siglas en inglés) de Carolina del Sur.
 - Una lista de medicamentos, también llamada PDL, es una lista de medicamentos cubiertos por First Choice.
- Cómo le informamos sobre los cambios en la lista de medicamentos.
- Frecuencia con la que se hacen los cambios en la lista de medicamentos.
- Límites y excepciones.
- Autorización previa de medicamentos.
- Sustitución de genéricos y terapia escalonada.
- Copagos.

La presión arterial alta también afecta a los adultos jóvenes

La juventud tiene algunas ventajas. Presión arterial saludable no siempre es una de ellas. La presión arterial alta se llama hipertensión. Esta condición se ha convertido en un problema generalizado para muchas personas de entre 18 y 24 años. A menudo, la presión arterial alta no causa síntomas que usted puede notar.

Conozca su riesgo

Los hábitos que aumentan el riesgo de presión arterial alta incluyen:

- No hacer actividad física.
- Beber alcohol.
- Consumir demasiada sal.
- Consumir tabaco.

Cambios saludables pueden ayudar a reducir la presión arterial.

Obtenga apoyo

Hable con su médico sobre la salud de su corazón. Él puede ayudarle a cuidarlo.

¿Tiene presión arterial alta? First Choice ofrece el programa Heart First Care Management para ayudar a los miembros a conocer y controlar sus condiciones. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com/es/member/benefits/heart-first.

Meghanad Meher et al, "Risk Factors Associated with Hypertension in Young Adults: A Systematic Review," Cureus, Vol. 15, No. 4.



Cómo cuidar sus ojos

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indican que debe seguir estos pasos para ayudar a proteger su vista.

Programe un examen

Consulte a un proveedor de atención de los ojos para un examen ocular completo que le ayudará a detectar enfermedades oculares en sus etapas tempranas. Para los miembros de First Choice menores de 21 años, los beneficios incluyen un examen al año con un proveedor de la red. Se cubre un examen y anteojos cada 2 años para los miembros mayores de 21 años. Para obtener más información, visite www.selecthealthofsc.com/es/member/benefits. Haga clic en **Beneficios médicos**.

Sepa qué condiciones de los ojos corren en su familia

Esto puede ayudarle a usted y a su proveedor de atención de los ojos a conocer su nivel de riesgo. Pregúntele a su proveedor cómo reducir su riesgo según sea necesario. Para obtener más información sobre las condiciones de los ojos y cómo prevenirlas, visite www.cdc.gov/vision-health.

Deje de fumar

Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar. Para obtener ayuda ahora, llame a la línea para dejar de fumar de Carolina del Sur al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**.



¿Más que tristeza?

Sentirse triste de vez en cuando es parte de la vida. Pero para las personas con depresión, estos sentimientos perduran

y dificultan la vida diaria. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) afirma que la tristeza es un síntoma de depresión, pero existen muchos otros, como:

- No disfrutar de las cosas que antes le gustaban.

- Sentirse vacío, desvalorizado o indefenso.
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentirse cansado y dormir demasiado o muy poco.
- Pensar en hacerse daño.

Hable con su médico si presenta síntomas persistentes. El tratamiento puede ayudar a las personas con depresión a sentirse mejor. El NIMH indica que esto puede incluir medicamentos, terapia o ambos.

Para obtener ayuda en una crisis, llame a la Línea de Crisis y Suicidio **988** al **988** o chatee en **988lifeline.org/es/inicio**.

Tristeza estacional

¿Se siente deprimido cuando las horas de luz son más cortas? El trastorno afectivo estacional (SDA, por sus siglas en inglés) es un tipo de depresión que

suele comenzar a finales de otoño o principios de invierno. El NIMH afirma que luego se alivia en primavera o verano. El tratamiento puede incluir:

- Terapia psicológica.
- Fototerapia.
- Medicamentos.
- Vitamina D.

Estados de ánimo extremos

Las personas con trastorno bipolar presentan cambios extremos de humor y energía, según el NIMH. Durante un período de baja energía, presentan signos de depresión. Durante un período de alta energía (manía), se sienten muy emocionados, felices y llenos de energía. El tratamiento puede incluir medicamentos, terapia psicológica o ambos.

Apoyo para los miembros

Si necesita ayuda o tiene preguntas sobre salud conductual, hable con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o profesional de salud mental.

Como miembro de First Choice, tiene acceso a una amplia gama de servicios de salud conductual. Para obtener más información sobre los beneficios de este plan:

- Visite **www.selecthealthofsc.com/es/member/staying-healthy/behavioral-health**.
- Llame a Servicios para Miembros al **1-888-276-2020**.

Servicios de traducción y otros servicios de apoyo

Si tiene un inglés limitado o problemas de visión o audición, First Choice puede ayudarle a acceder a la información de su plan y a los servicios de atención médica. Podemos traducir e interpretar documentos clave sin costo alguno. Si usted:

- Habla español, puede hablar con uno de los miembros bilingües de nuestro equipo.
- Habla un idioma distinto al inglés o español, podemos conectarlo con intérpretes para **más de 200 idiomas a través del programa INTERPRETALK.**
- Tiene problemas de visión o audición, podemos proporcionarle materiales para miembros de First Choice en formatos como braille, letra grande o audio.

Para indicarnos su idioma preferido o contactar con un intérprete:

- Llame a Servicios para Miembros al **1-888-276-2020**, lunes – viernes, 8 a.m. – 6 p.m.
- Llame a Servicios para Miembros para preguntas sobre farmacia, lunes – viernes, 8 a.m. – 6 p.m., y sábado y domingo, 8:30 a.m. – 5 p.m.
- Llame a la Línea de enfermeras disponible las 24 horas fuera del horario de atención cualquier día en el **1-800-304-5436.**
- Llame al **1-888-765-9586** en cualquier momento para servicio TTY.

Sus médicos también pueden llamarnos para obtener servicios de idiomas. Los miembros de First Choice también pueden obtener traducción en persona cuando la interpretación telefónica no sea suficiente.



If your primary language is not English, language services are available to you, free of charge. Call **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586).**

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al **1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586).**

First Choice is here for you! This newsletter and other materials are translated into Spanish and can be found on our website at www.selecthealthofsc.com/es/member. If you need help with translations of other documents, or in other languages, please call Member Services at **1-888-276-2020**.

Disponibilidad de traducción

¡First Choice está aquí para usted! Este boletín informativo y otros materiales están traducidos al español, y se pueden encontrar en nuestro sitio de Internet en www.selecthealthofsc.com/es/member. Si necesita ayuda con traducciones de otros documentos, o en otros idiomas, llame a Servicios al Miembro para **1-888-276-2020**.

www.selecthealthofsc.com/es/member

© 2026. Los artículos de este boletín informativo son escritos por periodistas profesionales o médicos que trabajan para presentar información de salud confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el consejo de profesionales médicos y se alienta a los lectores a que busquen esa ayuda. Los modelos usados solo tienen fines ilustrativos. Desarrollado por WebMD Ignite. 5526MS

Gumbo de pollo

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ taza de harina
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 ½ libra de pechuga de pollo, sin piel ni hueso, cortada en tiras de 1 pulgada
- 1 taza (½ libra) de papas blancas, cortadas en cubos
- 1 taza de cebollas, picadas
- 1 taza (½ libra) de zanahorias, picadas gruesamente
- ½ zanahoria mediana, rallada
- ¼ taza de apio, picado
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tallos de cebolleta, picados
- 1 hoja de laurel entera
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- 2 cucharaditas de chile picante (o jalapeño)
- 1 taza (½ libra) de okra/quimbombó, cortada en trozos de ½ pulgada

Direcciones

1. Añada el aceite a una olla grande y caliente a fuego medio.
2. Incorpore la harina. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que la harina empiece a dorarse.
3. Incorpore lentamente el caldo con un batidor de varillas. Cocine durante 2 minutos. El caldo no debe quedar grumoso.
4. Añada el resto de los ingredientes, excepto el quimbombó. Cuando hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 20 a 30 minutos.
5. Añada el quimbombó y cocine de 15 a 20 minutos más.
6. Retire la hoja de laurel y sirva caliente en un tazón o sobre arroz.

Por porción

Rinde 8 porciones. El tamaño de la porción es de ¾ de taza. Cada porción contiene 165 calorías, 4 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 51 mg de colesterol, 81 mg de sodio, 11 g de carbohidratos totales, 2 g de fibra dietética, 349 mg de potasio y 21 g de proteína.



Fuente: NHLBI: Keep the Beat Heart Healthy Recipes



First Choice Member Services
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423



Servicios al Miembro:
1-888-276-2020
TTY para personas con problemas de audición:
1-888-765-9586



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health



Descargue la aplicación
FCSH Mobile de Google Play™
o Apple App Store®.

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

Healthy Connections