

Teen Tips

VOLUME 5 | SUMMER/FALL 2022





You Are What You Eat

If you're unhappy with the way you eat — because you want to change your health, your mood, or your body — a good place to start is with getting to know yourself better.

Be honest. When you assess your true eating habits, you're more likely to be able to make and keep healthy changes.

Don't forget to give yourself credit for the good eating habits you already have! Do you eat when your body tells you to? Do you enjoy what you eat? These are healthy habits, too! You can build on these as you keep making healthier food choices.

What we eat can seriously affect our mood, and the reverse is true, too! How we feel can have a major impact on what foods we crave. If we're stressed, we may be more likely to reach for high-fat and high-sugar comfort foods that aren't always the best for our bodies. We all have our struggles, and it's important to focus on emotional health.

- **Get support.** See if a co-worker, friend, or family member is also interested in making healthy changes. Together you can share recipes and advice.
- **Take notes.** Consider keeping a food diary or use an app to track your current eating habits.
- **Have fun.** Suggest activities with friends that aren't food-focused. Maybe a walk through the park or a night of dancing.
- **Use add-ons.** Add more fruits and vegetables to both your meals and snacks. Whether it's a sliced banana on your favorite cereal or a salad for lunch, it's all good!
- **Make it easy.** Keep healthy snacks nearby, like air-popped popcorn or dry-roasted mixed nuts. Or, find a recipe you like and make your own!
- **Be patient.** Know that changing your eating habits will not happen overnight. Don't beat yourself up if you have a "bad" day. This is about learning new ways to enjoy food and making small changes over time.

myStrength

Finding support to focus on your emotional health is important. Now you can use digital tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength is safe and secure. It offers personalized resources to improve your mood. Learning to use myStrength's tools can help you overcome the challenges you face.

Visit <https://www.iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html>.

Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your doctor visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.



To Floss or Not to Floss?

What does it mean to take good care of your teeth? According to the American Dental Association, brushing twice a day is not enough. You also need to floss at least once a day. Flossing helps to clean between your teeth. These are areas that are hard to reach with a toothbrush. Flossing can remove debris and plaque. This will reduce your risk of gum disease and tooth decay. You should also have regular visits with a dentist.

Fighting Stress with Superfoods

Did you know certain foods may help put you more at ease? Here are five ways you can use food to beat stress and reduce feelings of tension.

Add avocado. Adding B-rich avocados to your diet can improve your mood. They also contain nutrients that can help lower blood pressure. This delicious fruit also has been shown to ward off hunger. Try a turkey sandwich or salad for lunch and top it off with some avocado slices!

Bring on the blueberries. These berries pack a powerful punch. They contain high levels of phytonutrients, plus an antioxidant linked to improved thinking. Blueberries are also rich in vitamin C, another natural stress buster. Toss a few in yogurt or pack in your lunch for dessert!

Nosh on nuts. Many nuts, like almonds, walnuts and pistachios, may boost your immune system. They are rich in vitamin E and zinc. Nuts also contain B-vitamins that help your body combat stress. Spread some almond butter on whole wheat toast for a snack!

Feed on fatty fish. A diet rich in omega-3 fatty acids helps keep your cortisol and adrenaline levels from rising. Enjoy salmon, herring and albacore tuna to keep stress at bay. Pair a grilled or baked fillet with your favorite green veggie for a simple, stress-fighting meal.

Fill up on oatmeal. This complex carbohydrate helps your brain produce serotonin. Serotonin is the feel-good chemical that can help you overcome stress. Go with thick-cut instead of instant oatmeal. It has more beta-glucan, a soluble fiber that keeps you fuller. When you feel full, you are less likely to crave a sugary treat. Make a big batch on the weekends, then heat it up during the week for a quick and easy meal or snack.



Somos lo que comemos

Si no está satisfecho con su alimentación, ya sea porque quiere mejorar su salud, estado de ánimo o cuerpo, puede comenzar conociéndose a usted mismo.

Sea honesto. Si analiza sus verdaderos hábitos alimentarios, es más probable que pueda realizar y mantener cambios saludables.

¡No se olvide de felicitarse por los buenos hábitos que ya tiene! ¿Come cuando su cuerpo se lo dice? ¿Disfruta de lo que come? ¡Estos también son hábitos saludables! Puede crear otros hábitos basados en los que ya tiene mientras continúa eligiendo alimentos saludables.

Lo que comemos puede afectar seriamente nuestro estado de ánimo, ¡y lo contrario también es cierto! Cómo nos sentimos puede tener un gran impacto en nuestros antojos. Si estamos estresados, es más probable que busquemos alimentos reconfortantes con alto contenido de grasa y azúcar, que no siempre son los mejores para nuestro cuerpo. Todos tenemos luchas internas; es importante centrarse en la salud emocional.

- **Consiga apoyo:** averigüe si algún compañero de trabajo, amigo o familiar también está interesado en realizar cambios saludables. Juntos pueden compartir recetas y consejos.
- **Tome nota:** considere registrar los alimentos que consume; puede usar una aplicación para llevar un seguimiento de sus hábitos alimentarios actuales.
- **Diviértase:** sugiera actividades con amigos que no se enfoquen en la comida. Podrían pasear por un parque o ir a bailar por la noche.
- **Complemente:** agregue más frutas y verduras a sus comidas y refrigerios. Puede añadir plátano en rodajas a su cereal favorito o puede comer una ensalada de frutas en el almuerzo. ¡Cualquier opción está bien!
- **Sea práctico:** tenga a mano bocadillos saludables, como palomitas de maíz infladas con aire o nueces mixtas tostadas. También puede buscar una receta que le guste y hacerla usted mismo.
- **Sea paciente:** sea consciente de que no cambiará sus hábitos alimentarios de la noche a la mañana. No se desanime si tiene un "mal" día. Se trata de aprender nuevas formas de disfrutar la comida y hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo.

myStrength

Es importante contar con apoyo para enfocarse en su salud emocional. Ahora puede usar herramientas digitales que lo ayudarán a mejorar su salud mental y a mantenerla estable. myStrength es una aplicación segura. Ofrece recursos personalizados para mejorar su estado de ánimo. Aprender a usar las herramientas de myStrength puede ayudarlo a superar sus desafíos.

Visite <https://www-es.iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html>.

¿Sabía que...?

- Puede ser elegible para obtener transporte gratuito para sus visitas médicas con Iowa Total Care.
- ¿El idioma es una barrera? Póngase en contacto con intérpretes por teléfono o en persona. Comuníquese con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



¿Usar o no usar hilo dental?

¿Qué significa cuidar bien los dientes? Según la American Dental Association, cepillarse dos veces al día no es suficiente. También es necesario usar hilo dental al menos una vez al día. El hilo dental ayuda a limpiar el espacio entre los dientes. Estas áreas son difíciles de alcanzar con un cepillo de dientes. El hilo dental puede eliminar los restos de comida y la placa. Esto reducirá el riesgo de enfermedad de las encías y caries. También debe visitar regularmente a un odontólogo.

Cómo combatir el estrés con superalimentos

¿Sabía que ciertos alimentos pueden ayudarlo a sentirse más tranquilo? Aquí encontrará cinco formas en las que puede usar los alimentos para vencer el estrés y reducir los sentimientos de tensión.

Consuma aguacate: agregar aguacates ricos en vitamina B a su dieta puede mejorar su estado de ánimo. También contienen nutrientes que pueden ayudar a disminuir la presión arterial. Además, se ha demostrado que esta deliciosa fruta combate el hambre. Coma un sándwich de pavo o una ensalada en el almuerzo y no se olvide de agregar unas rebanadas de aguacate.

Consiga arándanos: estas bayas tienen un poderoso impacto. Contienen altos niveles de fitonutrientes, además de un antioxidante relacionado con la mejora del pensamiento. Los arándanos también son ricos en vitamina C, otro reductor natural del estrés. ¡Mezcle algunos arándanos con yogur o llévelos para el postre!

Colación de frutos secos: muchos frutos secos, como las almendras, las nueces y los pistachos, pueden estimular el sistema inmunológico. Son ricos en vitamina E y zinc. Los frutos secos también contienen vitamina B, que ayuda al cuerpo a combatir el estrés. ¡Unte un poco de mantequilla de almendras en una tostada de trigo integral para un refrigerio!

Coma pescado graso: una dieta rica en ácidos grasos omega-3 ayuda a evitar que aumenten los niveles de cortisol y adrenalina. Consuma salmón, arenque y atún blanco para mantener alejado el estrés. Acompañe un filete grillado o al horno con su verdura verde favorita para una comida sencilla y que combata el estrés.

Llénese con avena: este carbohidrato complejo ayuda a su cerebro a producir serotonina. La serotonina es una sustancia química que lo hace sentir bien y puede ayudarlo a combatir el estrés. Elija la avena gruesa en lugar de la instantánea, ya que tiene más beta-glucano, una fibra soluble que genera sensación de saciedad. Si se siente lleno, es menos probable que tenga antojo de algo azucarado. Prepare un gran lote los fines de semana y luego caliéntelo durante la semana para tener una comida o un bocadillo rápido y fácil.



Healthy facts,
videos, tips
and more at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。