



**Better Health
Made Easy Health
Information for
You and Your
Family**



WellCare proudly serves the *Georgia Medicaid* and *PeachCare for Kids*[®] members enrolled in the *Georgia Families*[®] program and women enrolled in the *Planning for Healthy Babies*[®] program.

Table of Contents

- FREE Benefits..... 3
- What is Body Mass Index? 8
- We Can! GO, SLOW and WHOA Foods10
- Tips for Healthy Eating at Home.....16
- Teens & Body Image.....18
- Estimated Calorie Requirements20
- Tips for Healthy Living..... 22
- Prevent the Flu and Pneumonia24





At WellCare we want our members to get stronger and be healthier.



Free Benefits

WellCare takes pride in helping people live healthier lives. We have been in business for more than 25 years. Our experience in government-sponsored health plans helps us build plans that give our members more benefits.

It all starts with your primary care provider (PCP). He or she will personally coordinate all your care. We also provide extra benefits to our members. Many of these extra benefits can help you live a healthier life. Talk to your PCP about changes you can make. He or she can help you to make a healthy lifestyle change.

Listed below are some of the FREE benefits you get as a WellCare of Georgia member. These programs can help you get started on a healthier lifestyle. As a reminder, members are eligible to take part in the Healthy Rewards program. With Healthy Rewards, you can earn rewards by going to see your doctor and completing certain health checkups.

WellCare JumpStart – Programs to help educate kids on Health and Wellness



Healthy Kids Club

Provides fun health tips and cool tools to children ages 4–11, their parents and encourages immunizations and checkups. For health tips, please visit the Health and Wellness section of our website.



FREE Boys & Girls Club Annual Membership

Free annual membership fee for the Before and After School Program for members ages 6-18. It is available for the entire school year. (The program does not include summer camp fees.)

Being in the program means:

- No joining fees, (excludes specialty programs)
- Access to health programs
- Fun activities for your kids



YMCA Family Membership

Members who complete a healthy activity in the Healthy Rewards program can receive a family membership to the YMCA. Included with the membership are:

- Water safety course available to all members of the family at no cost.
- Members under 18 are eligible for a discount on participating youth activities.



Boy Scouts

Free annual membership for members age 5 to 18.

Includes the fee for health and accident insurance.






Girl Scouts

Provides free annual membership for members ages 5-18.

Free annual adult membership which would allow parent to be troop leader and/or participate in other activities.

WellCare HealthyStart – Programs to help you stay fit and healthy

 <p>Health and Wellness Website</p>	<p>Tips and tools to help you and your loved ones stay healthy are located on our website.</p>
 <p>Gym Membership</p>	<p>Members who take part in the Healthy Rewards program can join a health club at no cost.*</p> <p><i>*Qualified members in available counties</i></p>
 <p>FREE Weight Watchers® Membership</p>	<p>Members over age 13 who have a BMI of 25 or more can join this program. It gives you a free membership to Weight Watchers for at least six months. Those under the age of 18 will need to attend meetings with a parent or guardian.</p> <p>To get started, just call your WellCare nurse at 1-877-393-3090. Also, please visit with your provider to get medical approval. The Weight Watchers approval form is available online.</p>



**FREE Weight
Watchers®
Membership
(continued)**

Changing habits takes time and effort. We sometimes keep doing the same things even when we know they're not good for us. For a healthy lifestyle, you may need to change a few things. We know starting can be difficult, but the rewards for making these changes are great. We hope you will take advantage of this program as a first step toward change.



**Weight
Watchers®
Baseline Form**

You will need to complete an initial screening with a Wellcare Nurse. Your provider will need to complete a baseline form. Once you complete this form, it will help us track key measures like weight loss, blood pressure and blood sugar.

The Weight Watchers baseline forms are available online at georgia.wellcare.com.



Body Mass Index? Understanding BMI

Body mass index (BMI) is a number based on weight and height. It's used to screen for "body fat." BMI is an easy, low-cost way to screen for weight issues that may lead to health problems. Health experts recommend using it for children starting at two (2) years old.

The growth charts show the categories used with children and teens.

Weight Status Category	Percentile Range
Underweight	Less than the 5th
Healthy weight	5th percentile to less than the 85th
Overweight	85th to less than the 95th percentile
Obese	Equal to or greater than the 95th



Note that a child may have a high BMI for age and sex. But to find out if excess fat is a problem, a healthcare provider would also check other things. These include diet, physical activity and family history.

To learn more about BMI, talk to your provider during your annual check-up. Or use the online BMI calculator at www.cdc.gov. Click “Healthy Living” under “Health and Safety Topics.” Then click “Body Mass Index.” You can easily measure BMI for adults, teens and kids.

Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)





We Can! Go, Slow and Whoa Foods

Use this chart as a guide to help you and your family make smart food choices.

Food Group	GO (Almost Anytime Foods)
Vegetables	Almost all fresh, frozen and canned vegetables without added fat and sauces
Fruits	All fresh, frozen, canned in juice
Breads and Cereals	Whole-grain breads, including pita bread; tortillas and whole-grain pasta; brown rice; hot and cold unsweetened wholegrain breakfast cereals
Milk and Milk Products	Fat-free or 1 percent low-fat milk; fat-free or low-fat yogurt; part-skim, reduced fat and fat-free cheese; low-fat or fat-free cottage cheese

**Though some of the foods in this row are lower in fat and calories, all sweets and snacks need to be limited so as not to exceed one's daily calorie requirements.*

***Vegetable and olive oils contain no saturated or trans fats and can be consumed daily, but in limited portions, to meet daily calorie needs.*

GO Foods - Eat almost anytime.

SLOW Foods - Eat sometimes, or less often.

WHOA Foods - Eat only once in a while or on special occasions.

Food Group	GO (Almost Anytime Foods)
Meats, Poultry, Fish, Eggs, Beans and Nuts	Trimmed beef and pork; extra lean ground beef; chicken and turkey without skin; tuna canned in water; baked, broiled, steamed, grilled fish and shellfish; beans, split peas, lentils, tofu; egg whites and egg substitutes
Sweets and Snacks*	
Fats/ Condiments	Vinegar; ketchup; mustard; fatfree creamy salad dressing; fat-free mayonnaise; fat-free sour cream
Beverages	Water, fat-free milk, or 1 percent low-fat milk; diet soda; unsweetened iced tea or diet iced tea and lemonade

Source: Adapted from CATCH: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum, University of California and Flaghouse, Inc., 2002.



We Can! Go, Slow and Whoa Foods

Use this chart as a guide to help you and your family make smart food choices.

Food Group	SLOW (Sometimes Foods)
Vegetables	All vegetables with added fat and sauces; oven-baked French fries; avocado
Fruits	100 percent fruit juice; fruits canned in light syrup; dried fruits
Breads and Cereals	White refined flour bread, rice, and pasta. French toast; taco shells; cornbread; biscuits; granola; waffles and pancakes
Milk and Milk Products	2 percent low-fat milk; processed cheese spread
Meats, Poultry, Fish, Eggs, Beans and Nuts	Lean ground beef, broiled hamburgers; ham, Canadian bacon; chicken and turkey with skin; low-fat hot dogs; tuna canned in oil; peanut butter; nuts; whole eggs cooked without added fat

**Though some of the foods in this row are lower in fat and calories, all sweets and snacks need to be limited so as not to exceed one's daily calorie requirements.*

***Vegetable and olive oils contain no saturated or trans fats and can be consumed daily, but in limited portions, to meet daily calorie needs.*

GO Foods - Eat almost anytime.

SLOW Foods - Eat sometimes, or less often.

WHOA Foods - Eat only once in a while or on special occasions.

Food Group	SLOW (Sometimes Foods)
Sweets and Snacks*	Ice milk bars; frozen fruit juice bars; low-fat or fat-free frozen yogurt and ice cream; fig bars, ginger snaps, baked chips; low-fat microwave popcorn; pretzels
Fats/ Condiments	Vegetable oil, olive oil and oil-based salad dressing; soft margarine; low-fat creamy salad dressing; low-fat mayonnaise; low-fat sour cream**
Beverages	2 percent low-fat milk; 100 percent fruit juice; sports drinks

Source: Adapted from CATCH: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum, University of California and Flaghouse, Inc., 2002.



We Can! Go, Slow and Whoa Foods

Use this chart as a guide to help you and your family make smart food choices.

Food Group	WHOA (Once in a While Foods)
Vegetables	Fried potatoes, like French fries or hash browns; other deep-fried vegetables
Fruits	Fruits canned in heavy syrup
Breads and Cereals	Croissants; muffins; doughnuts; sweet rolls; crackers made with trans fats; sweetened breakfast cereals
Milk and Milk Products	Whole milk; full-fat American, cheddar, Colby, Swiss, cream cheese; whole-milk yogurt
Meats, Poultry, Fish, Eggs, Beans and Nuts	Untrimmed beef and pork; regular ground beef; fried hamburgers; ribs; bacon; fried chicken, chicken nuggets; hot dogs, lunch meats, pepperoni, sausage; fried fish and shellfish; whole eggs cooked with fat

**Though some of the foods in this row are lower in fat and calories, all sweets and snacks need to be limited so as not to exceed one's daily calorie requirements.*

***Vegetable and olive oils contain no saturated or trans fats and can be consumed daily, but in limited portions, to meet daily calorie needs.*

GO Foods - Eat almost anytime.

SLOW Foods - Eat sometimes, or less often.

WHOA Foods - Eat only once in a while or on special occasions.

Food Group	WHOA (Once in a While Foods)
Sweets and Snacks*	Cookies and cakes; pies; cheese cake; ice cream; chocolate; candy; chips; buttered microwave popcorn
Fats/ Condiments	Butter, stick margarine; lard; salt pork; gravy; regular creamy salad dressing; mayonnaise; tartar sauce; sour cream; cheese sauce; cream sauce; cream cheese dips
Beverages	Whole milk; regular soda; calorically sweetened iced teas and lemonade; fruit drinks with less than 100 percent fruit juice

Source: Adapted from CATCH: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum, University of California and Flaghouse, Inc., 2002.



Tips for Healthy Eating at Home

You can form healthy eating habits. These tips can help.

- ✓ Reach for a glass of water instead of sugary drinks. Try to make water exciting! Add a slice of lemon, lime, cucumber, or try sparkling water. Also try adding a splash of 100 percent fruit juice to sparkling water or plain water.
- ✓ Watch portion sizes. Portion out single-size servings. Discourage kids from eating snacks straight from a bag or box.
- ✓ Offer whole fruit instead of juice and sugary drinks. Whole fruit is a much better choice. It has more nutrients and fewer calories than juices and sweet drinks.
- ✓ Keep healthy snacks on hand. At the same time, limit availability of “empty calorie” snacks like chips and cookies.
- ✓ Be a role model. Eat a healthy, balanced diet. If you tell your child to eat his veggies while you’re chomping on chips, it will send a mixed message.
- ✓ Eat meals together at regular times. Dinner is a great time for family bonding. Also, don’t skip breakfast! People who eat breakfast tend to be at a healthier weight — and do better at work and/or school.

- ✓ Include kids in grocery shopping and meal prep. This is a great chance to look at food labels and teach kids about nutrition.
- ✓ Don't use food as a reward, bribe or punishment. This can cause kids to develop an “unhealthy relationship” with food or an eating disorder down the road.
- ✓ Discourage eating in front of the T.V. Mindless eating often leads to taking in calories we just don't need.



By making healthy eating and fitness a family affair, you'll have more time and energy to enjoy life – together.



Teens & Body Image

Teens feel a lot of pressure to be ultra-skinny like the models they see in magazines and on TV. These images send an unhealthy message. Worse, they can chip away at self-esteem. This is particularly hard when many teens already feel awkward about their changing bodies.



To help boost confidence, point out your teen's strengths and good qualities, rather than focus on weight. Remind your teen that nobody – and no body – is perfect. Healthy bodies can come in many shapes and sizes.



Managing Your Diabetes

People with diabetes can live long and healthy lives by managing their blood sugar (glucose), blood pressure and cholesterol levels.

Over time, high blood sugar (glucose) levels can damage important organs such as your heart, brain, kidneys and eyes. High blood pressure, also known as hypertension, is a serious disease. It makes your heart work too hard and it can damage important blood vessels throughout your body. As too much bad cholesterol (LDL-cholesterol) builds up, it clogs your arteries. Many people have not just one, but two, or even all three of these conditions.

Having diabetes means you are more likely to have a heart attack, stroke and/or kidney failure. The goal of diabetes management is to keep your blood sugar (glucose), blood pressure and cholesterol levels as close to the normal range as is safely possible. Reaching these goals lower your risk for getting these illnesses.

Ask your Primary Care Physician (PCP) these questions:

- ✓ **What are my glucose, blood pressure and cholesterol numbers?**
- ✓ **What should they be?**
- ✓ **What actions should I take to reach and stay at these goals?**



Estimated Calorie Requirements

Estimated amounts of calories needed to maintain energy balance for various gender and age groups at three different levels of physical activity. The estimates are rounded to the nearest 200 calories and were determined using the Institute of Medicine equation.

Gender	Age (years)	
Child	2-3	
Female	4-8	
	9-13	
	14-18	
	19-30	
	31-50	
	51+	
	Male	4-8
	9-13	
	14-18	
	19-30	
	31-50	
	51+	

^aThese levels are based on Estimated Energy Requirements (EER) from the Institute of Medicine Dietary Reference Intakes macronutrients report, 2002, calculated by gender, age, and activity level for reference-sized individuals. "Reference size," as determined by IOM, is based on median height and weight for ages up to age 18 years of age and median height and weight for that height to give a BMI of 21.5 for adult females and 22.5 for adult males.

^bSedentary means a lifestyle that includes only the light physical activity associated with typical day-to-day life.

^cModerately active means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking about 1.5 to 3 miles per day at

The chart below shows how many calories are recommended for both males and females in all age groups. The energy requirements also are broken down into levels of activity from sedentary to active. This should give you a sense of how many calories your family members need.

Sedentary ^b	Moderately Active ^c	Active ^d
1,000	1,000–1,400 ^e	1,000–1,400 ^e
1,200	1,400–1,600	1,400–1,800
1,600	1,600–2,000	1,800–2,200
1,800	2,000	2,400
2,000	2,000–2,200	2,400
1,800	2,000	2,200
1,600	1,800	2,000–2,200
1,400	1,400–1,600	1,600–2,000
1,800	1,800–2,200	2,000–2,600
2,200	2,400–2,800	2,800–3,200
2,400	2,600–2,800	3,000
2,200	2,400–2,600	2,800–3,000
2,000	2,200–2,400	2,400–2,800

3 to 4 miles per hour, in addition to the light physical activity associated with typical day-to-day life.

^d*Active means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the light physical activity associated with typical day-to-day life.*

^e*The calorie ranges shown are to accommodate needs of different ages within the group. For children and adolescents, more calories are needed at older ages. For adults, fewer calories are needed at older ages.*



Tips for Healthy Living

In the past 10 years, obesity levels have doubled in the United States. Georgia is ranked # 17 out of the 50 states for the highest obesity rate. Obesity can begin very early in life. Nearly 40 percent of all children in Georgia are overweight or obese.

Being overweight can cause many serious health problems. These include asthma, depression, diabetes and heart disease. There's a lot you can do to help yourself and your family be fit.

Reaching a healthy weight is a balancing act between what you eat (the calories you take in) and what you do (how much physical activity you get). To reach and stay at a healthy weight, consider these tips.



Get moving. Physical activity improves your health even if you don't lose weight. Adults should get at least 30 minutes of physical activity on most days. Children and teens should be physically active for at least 60 minutes every day. That may sound like a lot, but it doesn't need to happen all at one time. Kids can get active throughout the day. It all adds up.



Set a good example. Kids really do learn by watching you. They watch what you eat, how you exercise and how you treat your body. Be a good role model. Offer kids healthy food choices and fun activities you can share together.

Some of the benefits of physical activity are that kids may:

- ✓ Keep a healthy weight
- ✓ Feel less stressed
- ✓ Feel better about themselves
- ✓ Sleep better
- ✓ Build healthy bones and muscles

Choose activities you can enjoy with your family. Make them part of your daily routine. You can burn calories and have fun. Limit TV, computer and video game time to 1 hour per day. Have fun in other ways. Walk the dog or take a martial arts class. Find activities at a nearby park or rec center.

If you're concerned about weight, please talk to your healthcare provider. He/she can offer nutrition and exercise ideas for the whole family.



Prevent the Flu and Pneumonia

Flu season begins as early as October and ends as late as May. This period is when you are most likely to get the flu.

Want to cut your risk of getting the flu in half? It's easy. Just get a flu shot! It's one of the easiest ways to stay healthy. You can help protect yourself and your family from the flu.

The flu can make health problems worse and even lead to pneumonia. That's a lung infection that makes it hard to breathe. Each year, 50,000 people in the U.S. die from pneumonia. The flu shot and the pneumococcal vaccine could prevent many of these deaths.

WellCare wants to protect you and your baby from the flu and possible complications!

**Adults should get a flu vaccine EVERY YEAR.
Babies should receive a flu vaccine when they are 6 MONTHS OLD and then once every year.**

It is important to take the steps below:




Get a flu shot every year




Wash your hands often




Stay away from people who are sick



Getting the flu vaccine may prevent some flu illnesses, medical visits and hospitalizations



If you get sick after getting the vaccine, your illness may be milder. In addition to making sure your baby gets his or her vaccines (shots), it is also very important to protect both of you from the flu. One way to do this is for BOTH of you to get the flu shot.



Babies younger than 6 months are at high risk of serious flu illnesses, so it is important for you to be vaccinated to protect your baby

Call your doctor and your baby's doctor or visit your pharmacy today to ask which vaccines are right for you. Take this important step to help protect both yourself and your baby.

**This is just a guide. It does not replace your provider's advice. Ask your doctor if this test is right for you.*



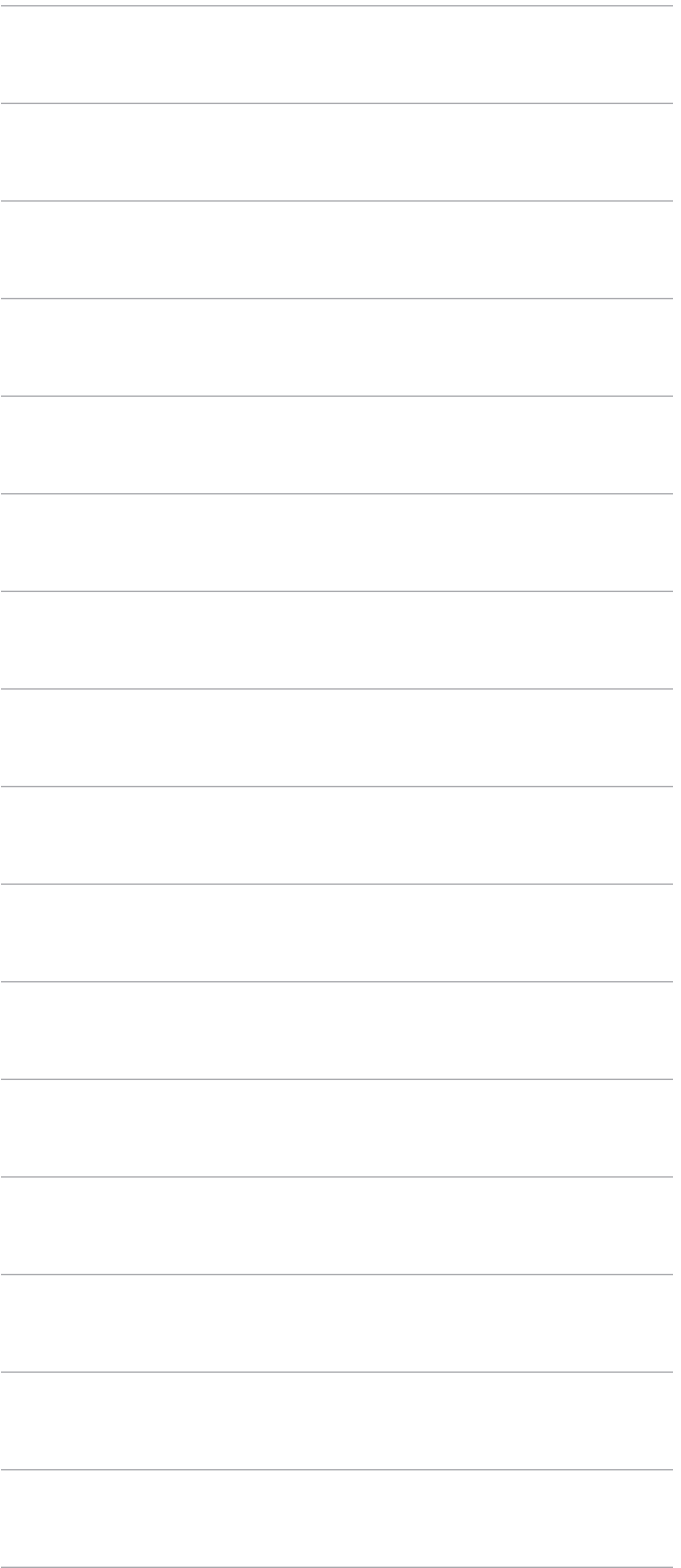
Note: The information in this booklet does not replace advice from a medical professional. If you have questions or concerns, please talk to your healthcare provider. For more information about the programs that WellCare offers, please call us at 1-866-231-1821 (TTY/TDD 1-877-247-6272).

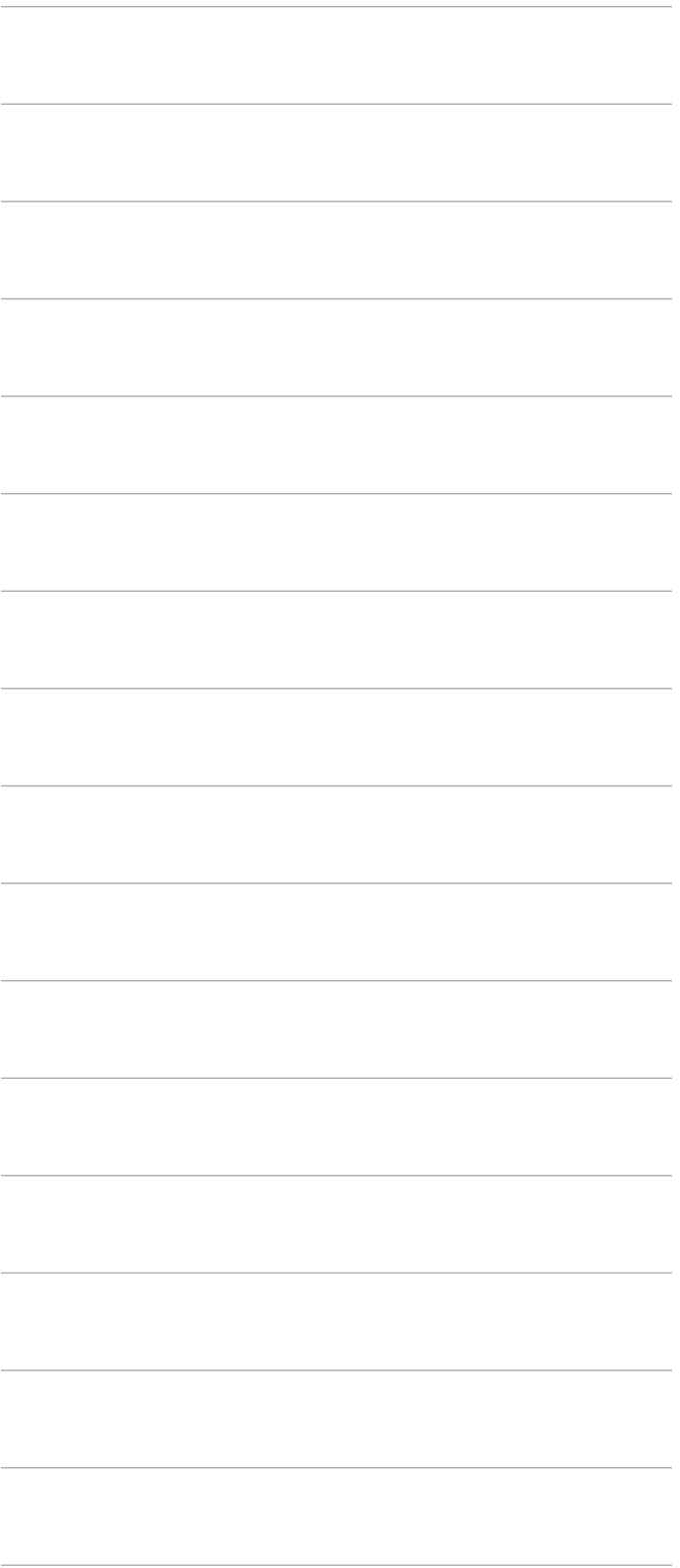
WellCare complies with all applicable federal civil rights laws. We do not exclude or treat people in a different way based on race, color, national origin, age, disability or sex.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats. That includes Braille, audio and large print. Just give us a call toll-free. You can reach us at **1-866-231-1821**. For TTY, call **711**.

Si el español es su idioma principal, podemos traducir para usted. También brindamos información en otros formatos. Esto incluye Braille, audio y letra grande. Simplemente llámenos sin costo. Puede comunicarse con nosotros al **1-866-231-1821**. Para TTY, llame al **711**.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ thông dịch nếu tiếng Việt là ngôn ngữ chính của quý vị. Chúng tôi cũng có thể cung cấp thông tin ở các định dạng khác. Các định dạng đó bao gồm chữ nổi Braille, băng âm thanh và chữ in cỡ lớn. Quý vị chỉ cần thực hiện một cuộc gọi được miễn phí cho chúng tôi. Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi theo số **1-866-231-1821**. Đối với người dùng TTY, xin gọi **711**.





WellCare complies with all applicable federal civil rights laws. We do not exclude or treat people in a different way based on race, color, national origin, age, disability or sex.


If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats. That includes Braille, audio and large print. Just give us a call toll-free. You can reach us at **1-866-231-1821**. For TTY, call **711**.


Si el español es su idioma principal, podemos traducir para usted. También brindamos información en otros formatos. Esto incluye Braille, audio y letra grande. Simplemente llámenos sin costo. Puede comunicarse con nosotros al **1-866-231-1821**. Para TTY, llame al **711**.


Chúng tôi cung cấp dịch vụ thông dịch nếu tiếng Việt là ngôn ngữ chính của quý vị. Chúng tôi cũng có thể cung cấp thông tin ở các định dạng khác. Các định dạng đó bao gồm chữ nổi Braille, băng âm thanh và chữ in cỡ lớn. Quý vị chỉ cần thực hiện một cuộc gọi được miễn phí cho chúng tôi. Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi theo số **1-866-231-1821**. Đối với người dùng TTY, xin gọi **711**.



Nota: La información contenida en este folleto no sustituye el consejo de un profesional médico. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su proveedor de atención médica. Para obtener más información sobre los programas que ofrece WellCare, llámenos al 1-866-231-1821 (TTY/TDD 1-877-247-6272).

 Vacunarse contra la influenza puede evitar algunas enfermedades por influenza, visitas médicas y hospitalizaciones.

 Si se enferma luego de vacunarse, su enfermedad puede ser más leve. Además de asegurarse de que su bebé reciba sus vacunas (inyecciones), también es muy importante que se protejan de la influenza. Una forma de hacerlo es que AMBOS se vacunen contra la influenza.

 Los bebés menores de 6 meses están en serio riesgo de contraer enfermedades por influenza, por lo que es importante que usted se vacune para proteger a su bebé.

Llame a su médico y al médico de su bebé o visite su farmacia hoy mismo para preguntar qué vacunas son las adecuadas para ustedes. Dé este paso importante para ayudar a protegerse y proteger a su bebé.

**Esto es solo una guía. No reemplaza el consejo de su proveedor. Pregúntele a su médico para saber si esta prueba es adecuada para usted.*

Prevenge la influenza y la neumonía



La temporada de influenza comienza en octubre y termina en mayo. Este periodo es cuando es más probable que contraiga la influenza.

¿Quiere recortar a la mitad su riesgo de contraer influenza? Es fácil. ¡Simplemente vacúnese contra la influenza! Es una de las formas más fáciles de mantenerse saludable. Usted puede ayudar a protegerse y a proteger a su familia de la influenza.

La influenza puede empeorar los problemas de salud e incluso conducir a la neumonía. Es una infección pulmonar que dificulta la respiración. Cada año, 50,000 personas en los EE. UU. mueren de neumonía. La vacuna contra la influenza y la antineumocócica podrían prevenir muchas de estas muertes. WellCare quiere protegerle a usted y a su bebé de la influenza y de posibles complicaciones.

Los adultos deben vacunarse contra la influenza CADA AÑO. Los bebés deben recibir la vacuna contra la influenza cuando tienen 6 MESES y, luego, una vez cada año.

Es importante seguir los pasos a continuación:



Vacúnese contra la influenza cada año.



Lávese las manos con frecuencia.



Aléjese de personas que estén enfermas.

Si le preocupa el peso, hable con su proveedor de atención médica. Este puede ofrecerle ideas de nutrición y ejercicio para toda la familia.

Elija actividades que pueda disfrutar con su familia. Haga que formen parte de su rutina diaria. Pueden quemar calorías y divertirse. Limiten el tiempo de televisión, computadora y videojuegos a 1 hora por día. Diviértanse de otras formas. Saquen a pasear al perro o tomen una clase de artes marciales. Busquen actividades en un parque o centro recreativo cercano.

- ✓ Mantener un peso saludable
 - ✓ Sentirse menos estresados
 - ✓ Sentirse mejor consigo mismos
 - ✓ Dormir mejor
 - ✓ Desarrollar huesos y músculos sanos
- Algunos de los beneficios de la actividad física son que los niños pueden hacer lo siguiente:

Consejos para una vida saludable



En los últimos 10 años, los niveles de obesidad se han duplicado en los Estados Unidos. Georgia está clasificada en el puesto n.º 17 de los 50 estados por la tasa de obesidad más alta. La obesidad puede comenzar muy temprano en la vida. Casi el 40 % de todos los niños de Georgia tienen sobrepeso u obesidad.

Tener sobrepeso puede causar muchos problemas de salud graves. Estos incluyen asma, depresión, diabetes y cardiopatía. Puede hacer muchas cosas para ayudarse y ayudar a su familia a estar en forma. Alcanzar un peso saludable es un acto de equilibrio entre lo que come (las calorías que consume) y lo que hace (cuánta actividad física realiza). Para alcanzar y mantener un peso saludable, tenga en cuenta estos consejos.

Empiece a moverse. La actividad física mejora su salud incluso si no pierde peso. Los adultos deben realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. Los niños y adolescentes deben estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día. Puede parecer mucho, pero no es necesario que sea todo de una vez. Los niños pueden mantenerse activos durante todo el día. Todo suma.



Sea un buen ejemplo. Los niños realmente aprenden mirándole. Ellos observan lo que come, cómo hace ejercicio y cómo trata su cuerpo. Sea un buen modelo a seguir. Ofrezca a los niños opciones de comida saludable y actividades divertidas que puedan compartir juntos.



^e Los rangos de calorías que se muestran son para responder a las necesidades de las diferentes edades dentro del grupo. Para niños y adolescentes, se necesitan más calorías a edades más avanzadas. Para los adultos, se necesitan menos calorías a edades más avanzadas.

^d Activo significa un estilo de vida que incluye actividad física moderadamente activa que incluye un estilo de vida que incluye actividad física ligera asociada con la vida diaria típica. Moderadamente activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida diaria típica. Activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar más de 3 millas por día a 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida diaria típica.

Sedentario ^b	Moderadamente activo ^c	Activo ^d
1,000	1,000-1,400 ^e	1,000-1,400 ^e
1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
1,800	2,000	2,400
2,000	2,000-2,200	2,400
1,800	2,000	2,200
1,600	1,800	2,000-2,200
1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
2,400	2,600-2,800	3,000
2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

La tabla a continuación muestra cuántas calorías se recomiendan tanto para hombres como para mujeres en todos los grupos de edad. Los requisitos energéticos también se dividen en niveles de actividad, de sedentario a activo. Esto debería darle una idea de cuántas calorías necesitan los miembros de su familia.

Requisitos calóricos estimados



Cantidades estimadas de calorías necesarias para mantener el equilibrio energético para grupos de diferente sexo y edad en tres niveles distintos de actividad física. Las estimaciones se redondean a las 200 calorías más cercanas y se determinaron usando la ecuación del Institute of Medicine.

Sexo	Edad (años)
Niño	2-3
	4-8
	9-13
	14-18
	19-30
	31-50
	Más de 51
Mujer	4-8
	9-13
	14-18
	19-30
	31-50
	Más de 51
	Hombre
9-13	
14-18	
19-30	
31-50	
Más de 51	

Estos niveles se basan en los requisitos energéticos estimados (Estimated Energy Requirements, EER) del Informe sobre macronutrientes del consumo dietético de referencia del Institute of Medicine, 2002, calculados por sexo, edad y nivel de actividad para individuos de tamaño de referencia. El “tamaño de referencia”, según lo determinado por el Institute of Medicine, se basa en la mediana de la estatura y el peso para las edades hasta los 18 años de edad y la mediana de la estatura y el peso para las mujeres adultas y 22.5 para los hombres adultos.

^bSedentario significa un estilo de vida que incluye solo la actividad física ligera asociada con la vida diaria típica.

Como controlar la diabetes



Las personas con diabetes pueden vivir vidas largas y saludables si controlan sus niveles de azúcar en sangre (glucosa), presión arterial y colesterol.

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre (glucosa) pueden dañar órganos importantes, como el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una enfermedad grave. Hace que el corazón se esfuerce demasiado y puede dañar vasos sanguíneos importantes en todo el cuerpo. A medida que se acumula demasiado colesterol malo (colesterol LDL), las arterias se obstruyen. Muchas personas no solo tienen una, sino dos, o incluso las tres enfermedades.

Tener diabetes significa que es más probable que usted sufra de un ataque al corazón, de apoplejía o de falla renal. El objetivo del control de la diabetes es mantener sus niveles de azúcar en sangre (glucosa), presión arterial y colesterol lo más cerca posible del rango normal. Alcanzar estos objetivos reduce el riesgo de contraer estas enfermedades.

- ✓ Haga las siguientes preguntas a su médico de atención primaria (PCP):
- ✓ ¿Cuáles son mis niveles de glucosa, presión arterial y colesterol?
- ✓ ¿Cuáles deben ser?
- ✓ ¿Qué medidas debo tomar para alcanzar y mantener estos objetivos?

Para ayudar a aumentar la confianza, señale las fortalezas y las buenas cualidades de su adolescente, en lugar de centrarse en el peso. Recuérdle a su adolescente que nadie, y que ningún cuerpo, es perfecto. Los cuerpos sanos pueden tener muchas formas y tamaños.



Los adolescentes sienten mucha presión para ser delgadísimo como los modelos que ven en las revistas y en la televisión. Estas imágenes envían un mensaje poco saludable. Y, lo que es peor, pueden socavar la autoestima. Esto es especialmente difícil cuando muchos adolescentes ya se sienten incómodos con sus cuerpos en constante cambio.

Adolescentes e imagen corporal



Al hacer de la alimentación saludable y el ejercicio un asunto familiar, tendrán más tiempo y energía para disfrutar de la vida juntos.



- ✓ Incluye a los niños en la compra de comestibles y en la preparación de las comidas. Es una gran oportunidad para ver las etiquetas de los alimentos y enseñar a los niños sobre nutrición.
- ✓ No use la comida como recompensa, soborno o castigo. Esto puede hacer que los niños desarrollen una "relación poco saludable" con la comida o un trastorno de la alimentación en el futuro.
- ✓ Desaliente el comer frente al televisor. A menudo, comer sin atención lleva a ingerir calorías que no necesitamos.

Consejos para una alimentación saludable en el hogar



Puede formar hábitos alimenticios saludables. Estos consejos pueden ser útiles.

- ✓ Opte por un vaso de agua en lugar de bebidas azucaradas. ¡Haga que el agua sea más divertida! Añada una rodaja de limón, lima, pepino o pruebe el agua con gas. Además, añada un chorrito de jugo 100 % de frutas al agua con gas o agua corriente.
- ✓ Preste atención al tamaño de las porciones. Divida porciones de un solo tamaño. Aliente a los niños a no comer bocadillos directamente de una bolsa o caja.

- ✓ Ofrezca fruta entera en lugar de jugos y bebidas azucaradas. La fruta entera es una opción mucho mejor. Tiene más nutrientes y menos calorías que los jugos y las bebidas dulces.

- ✓ Tenga a mano bocadillos saludables. Al mismo tiempo, limite la disponibilidad de bocadillos con “calorías vacías” como papas fritas y galletas.

- ✓ Sea un modelo a seguir. Siga una dieta saludable y equilibrada. Si le dice al niño que coma las verduras mientras usted ingiere papas fritas, le enviará un mensaje contradictorio.

- ✓ Coman juntos a horas regulares. La cena es un excelente momento para establecer vínculos familiares. Además, ¡no se salte el desayuno! Las personas que desayunan tienden a tener un peso más saludable y se desempeñan mejor en el trabajo o en la escuela.

Alimentos GO: c6malos en casi cualquier momento.
Alimentos SLOW: c6malos a veces o con menos frecuencia.
Alimentos WHOA: c6malos solo de vez en cuando o en ocasiones especiales.

WHO A (Alimentos para comer de vez en cuando)	Grupo alimenticio
Galletas y pasteles; tartas; tarta de queso; helado; chocolate; caramelos; papas fritas; palomitas de maiz con mantequilla para microondas	Dulces y bocadillos*
Mantequilla, margarina en barra; manteca de cerdo; cerdo curado en sal; salsa de carnes; aderezo cremoso normal para ensalada; mayonesa; salsa t6rtara; crema agria; salsa de queso; salsa de crema; salsas de queso cremoso	Grasas/condimentos
Leche entera; refresco regular; t6s helados y limonada endulzados cal6ricamente; bebidas frutales con menos del 100 % de jugo de frutas	Bebidas

Fuente: Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum (Enfoque coordinado de la salud infantil, plan de estudios de 4.º grado), Universidad de California y Flaghouse, Inc., 2002.

!Nosotros podemos! Alimentos Go, Slow y Whoa



Use esta tabla como guía para ayudarles a usted y a su familia a tomar decisiones inteligentes sobre la comida.

Whoa (Alimentos para comer de vez en cuando)	Grupo alimenticio
--	-------------------

Papas fritas, como papas a la francesa o croquetas de papas; otros vegetales fritos	Vegetales
---	------------------

Frutas enlatadas en almíbar espeso	Frutas
------------------------------------	---------------

Cruasanes; magdalenas; donas; rollitos dulces; galletas saladas; hechas con grasas transgénicas; cereales para el desayuno endulzados	Panes y cereales
---	-------------------------

Leche entera; queso entero americano, cheddar, Colby, suizo y crema; yogur de leche entera	Leche y productos lácteos
--	----------------------------------

Carne de ternera y cerdo sin cortar; carne de res picada regular; hamburguesas fritas; costillas; tocino; pollo frito, nuggets de pollo; perritos calientes, carnes para el almuerzo, pepperoni, salchicha; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocinados con grasa	Carnes, aves de corral, pescado, huevos, frijoles y nueces
---	---

*Aunque algunos de los alimentos de esta fila tienen menos grasas y calorías, todos los dulces y bocadillos deben ser limitados para no exceder las necesidades caloríficas diarias. **Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas ni transgénicas y se pueden consumir diariamente, pero en porciones limitadas, para satisfacer las necesidades caloríficas diarias.*

Alimentos GO: c6malos en casi cualquier momento.
Alimentos SLOW: c6malos a veces o con menos frecuencia.
Alimentos WHOA: c6malos solo de vez en cuando o en ocasiones especiales.

SLOW (Alimentos para comer a veces)	Grupo alimenticio
Barritas de leche heladas; barritas de jugo de frutas congeladas; yogur helado y helado descremados o parcialmente descremados; barras de higos, galletas de jengibre, papas fritas horneadas; palomitas de maiz bajas en grasa para microondas; pretzels	Dulces y bocadillos*
Aceite vegetal, aceite de oliva y aderezo de ensalada a base de aceite; margarina suave; aderezo de ensalada cremoso bajo en grasa; mayonesa baja en grasa; crema agria baja en grasa**	Grasas/condimentos
Leche parcialmente descremada al 2 %; jugo de frutas al 100 %; bebidas deportivas	Bebidas

Fuente: Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum (Enfoque coordinado de la salud infantil, Flaghouse, Inc., 2002).

!Nosotros podemos! Alimentos Go, Slow y Whoa



Use esta tabla como guía para ayudarles a usted y a su familia a tomar decisiones inteligentes sobre la comida.

Grupo alimenticio	(Alimentos para comer a veces) SLOW
Vegetales	Todas las verduras con grasas y salsas añadidas; papas fritas al horno; aguacate
Frutas	Jugo de frutas al 100 %; frutas enlatadas en almíbar; frutas secas
Panes y cereales	Pan blanco de harina refinada, arroz y pasta. Tostada francesa, tortillas para tacos, pan de maíz, galletas, granola, gofres y tortitas
Leche y productos lácteos	Leche parcialmente descremada al 2 %; queso procesado para untar
Carnes, aves de corral, pescados, frijoles y nueces	Carne de res picada magra, hamburguesas asadas; jamón, tocino canadiense; pollo y pavo con piel; perritos calientes bajos en grasa; atún enlatado en aceite; mantequilla de mani; frutos secos; huevos enteros cocinados sin grasas añadidas

*Aunque algunos de los alimentos de esta fila tienen menos grasas y calorías, todos los dulces y bocadillos deben ser limitados para no exceder las necesidades caloríficas diarias.
**Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas ni transgénicas y se pueden consumir diariamente, pero en porciones limitadas, para satisfacer las necesidades caloríficas diarias.

Alimentos GO: c6malos en casi cualquier momento.
Alimentos SLOW: c6malos a veces o con menos frecuencia.
Alimentos WHOA: c6malos solo de vez en cuando o en ocasiones especiales.

GO (Alimentos para cualquier momento)	Grupo alimenticio
Carne de res y cerdo cortada; carne de res picada extra magra; pollo y pavo sin piel; atun enlatado en agua; pescado y mariscos asados, al horno, al vapor, a la parrilla; frijoles, guisantes partidos, lentejas, tofu; claras de huevo y sustitutos de huevo	Carnes, aves de corral, pescado, huevos, frijoles y nueces
	Dulces y bocadillos*
Vinagre, k6tchup, mostaza, aderezo cremoso sin grasa para ensaladas, mayonesa sin grasa, crema agria sin grasa	Grasas/condimentos
Agua, leche descremada, o leche parcialmente descremada al 1%; refresco diet6tico; t6 helado sin endulzar o t6 helado y limonada diet6ticos	Bebidas

Fuente: Adaptado de CATCh: Coordinated Approach to Child Health, 4th Grade Curriculum (Enfoque coordinado de la salud infantil, plan de estudios de 4.º grado), Universidad de California y Flaghouse, Inc., 2002.

!Nosotros podemos! Alimentos Go, Slow y Whoa



Use esta tabla como guía para ayudarles a usted y a su familia a tomar decisiones inteligentes sobre la comida.

GO (Alimentos para cualquier momento)	Grupo alimenticio
Casi todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas ni salsas añadidas	Vegetales
Frescas, congeladas, enlatadas en jugo	Frutas
Panes integrales, que incluyen pan pita; tortillas y pasta integral; arroz integral; cereales integrales sin endulzar fríos y calientes para el desayuno	Panes y cereales
Leche descremada o parcialmente descremada o al 1%; yogur descremada o parcialmente descremada; queso desnatado, descremada o parcialmente descremada; requesón descremada o parcialmente descremada	Leche y productos lácteos

*Aunque algunos de los alimentos de esta fila tienen menos grasas y calorías, todos los dulces y bocadillos deben ser limitados para no exceder las necesidades caloríficas diarias. **Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas ni transgénicas y se pueden consumir diariamente, pero en porciones limitadas, para satisfacer las necesidades caloríficas diarias.*



Para obtener más información sobre el IMC, hable con su proveedor durante su revisión anual. O use la calculadora de IMC en línea en www.cdc.gov. Haga clic en "Vida saludable" (Healthy Living) en "Temas de salud y seguridad" (Health and Safety Topics). A continuación, haga clic en "Índice de masa corporal" (Body Mass Index). Puede medir fácilmente el IMC de adultos, adolescentes y niños.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Tenga en cuenta que un niño puede tener un IMC alto por edad y sexo. Sin embargo, para averiguar si el exceso de grasa es un problema, un proveedor de atención médica también consideraría otras cosas. Estas incluyen dieta, actividad física y antecedentes familiares.





Categoría de peso	Rango percentil
Bajo peso	Inferior al percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 a inferior al percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 e inferior al percentil 95
Obeso	Igual o superior al percentil 95

Los gráficos de crecimiento muestran las categorías utilizadas con niños y adolescentes.




El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula según el peso y la estatura. Se usa para detectar la "grasa corporal". El IMC es una forma fácil y económica de detectar problemas de peso que pueden provocar afecciones de salud. Los expertos en salud recomiendan usarlo en niños a partir de los dos (2) años de edad.

¿Índice de masa corporal? Entender el IMC





<p>Tendrá que completar una selección inicial con un enfermero de WellCare. Su proveedor deberá completar un formulario de referencia. Una vez que complete este formulario, este nos ayudará a hacer un seguimiento de medidas clave como la pérdida de peso, la presión arterial y el azúcar en sangre.</p> <p>Los formularios de referencia de Weight Watchers están disponibles en línea en georgia.wellcare.com.</p>	<p>Formulario de referencia de Weight Watchers®</p> 
<p>El cambio de hábitos requiere tiempo y esfuerzo. A veces, seguimos haciendo las mismas cosas incluso cuando sabemos que no son buenas para nosotros. Para tener un estilo de vida saludable, es posible que deba cambiar algunas cosas. Sabemos que dar el primer paso puede ser difícil, pero las recompensas por hacer estos cambios son maravillosas. Esperamos que aproveche este programa como un primer paso hacia el cambio.</p>	<p>Membresía GRATUITA para Weight Watchers® (continuación)</p> 

WellCare HealthyStart: programas para ayudarle a mantenerse en forma y saludable

<p>En nuestro sitio web encontrará consejos y herramientas para ayudarles a usted y a sus seres queridos a mantenerse saludables.</p>	<p>Sitio web de salud y bienestar</p> 
<p>Los miembros que participan en el programa Healthy Rewards pueden unirse a un gimnasio sin costo alguno.* *Miembros calificados en los condados disponibles</p>	<p>Membresía de gimnasio</p> 
<p>Los miembros mayores de 13 años que tengan un IMC de 25 o más pueden unirse a este programa. Le da una membresía gratuita a Weight Watchers durante seis meses, como mínimo. Los menores de 18 años deberán asistir a las reuniones con un padre o tutor. Para empezar, solo tiene que llamar al enfermero de WellCare al 1-877-393-3090. Además, visite a su proveedor para obtener la aprobación médica. El formulario de aprobación de Weight Watchers está disponible en línea.</p>	<p>Membresía GRATUITA para Weight Watchers®</p> 

<p>Ofrece una membresía anual gratuita para miembros de 5 a 18 años. Membresía anual gratuita para adultos que les permitiría a los padres ser líderes de tropa o participar en otras actividades.</p>	<p>Girl Scouts</p> 
<p>Membresía anual gratuita para miembros de 5 a 18 años. Incluye el cargo del seguro de salud y accidente.</p>	<p>Boy Scouts</p> 
<p>Los miembros que completen una actividad saludable en el programa Healthy Rewards pueden recibir una membresía familiar en YMCA. Con la membresía se incluye lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El curso de seguridad en el agua está disponible para todos los miembros de la familia sin costo alguno. • Los miembros menores de 18 años tienen derecho a un descuento en las actividades para jóvenes participantes. 	<p>Membresía familiar en YMCA</p> 

WellCare JumpStart: programas para ayudar a educar a los niños sobre salud y bienestar

<p>Proporciona a los niños de 4 a 11 años y a los padres consejos y herramientas de salud divertidos para fomentar las inmunizaciones y revisiones. Para obtener consejos sobre salud, visite la sección Salud y bienestar de nuestro sitio web.</p>	<p>Club Healthy Kids</p> 
<p>Membresía anual gratuita para el programa Before and After School Program para miembros de 6 a 18 años. Está disponible durante todo el año escolar. (El programa no incluye los cargos de campamento de verano). Estar en el programa brinda los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin cargos de suscripción (excluye los programas de especialidad) • Acceso a programas de salud • Actividades divertidas para sus hijos 	<p>Membresía anual GRATUITA en Boys and Girls Club</p> 

En WellCare nos enorgullecemos de ayudar a las personas a vivir vidas más saludables. Llevamos más de 25 años en el negocio. Nuestra experiencia en planes de salud patrocinados por el gobierno nos ayuda a construir planes que les brindan a nuestros miembros más beneficios.

Todo comienza con su médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Este coordinará personalmente toda su atención. También ofrecemos beneficios adicionales a nuestros miembros. Muchos de estos beneficios adicionales pueden ayudarle a vivir una vida más saludable. Hable con su PCP sobre los cambios que puede hacer. Este puede ayudarle a hacer un cambio saludable en su estilo de vida.

A continuación se enumeran algunos de los beneficios GRATUITOS que obtiene como miembro de WellCare of Georgia. Estos programas pueden ayudarle a comenzar un estilo de vida más saludable. Como recordatorio, los miembros son elegibles para participar en el programa Healthy Rewards. Con Healthy Rewards, puede ganar recompensas acudiendo a su médico y completando ciertas revisiones de salud.

Beneficios gratuitos



**En WellCare queremos que
nuestros miembros sean
más fuertes y estén
más saludables.**





Beneficios GRATUITOS.....	3
?Qué es el índice de masa corporal?	8
!Nosotros podemos! Alimentos GO, SLOW y WHOA	10
Consejos para una alimentación saludable en el hogar	16
Adolescentes e imagen corporal	18
Requisitos calóricos estimados	20
Consejos para una vida saludable.....	22
Prevenge la influenza y la neumonía.....	24

Tabla de contenidos

Pasos simples para una mejor salud Información de salud para usted y su familia



Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas.



WellCare orgullosamente sirve a los miembros de Georgia Medicaid y PeachCare for Kids® inscritos en el programa Georgia Families® y a las mujeres inscritas en el programa Planning for Healthy Babies®.

CAD_46902M State Approved 01062021

@WellCare 2020

GA9CADBKT46902M_0000