



INSIDE Hearty Potato
Soup Recipe

BETTER *for* YOU

YOUR HEALTH PLAN NEWSLETTER TO HELP YOU GET AND STAY HEALTHY! • FALL 2014

Fall into Good Health

PROTECT YOURSELF FROM COLDS AND FLU THIS SEASON

Fall may bring apple picking and colorful leaves, but it also means that cold and flu season has arrived. Luckily, a flu shot and good health habits can help you avoid getting sick. Follow these steps:

Get your flu shot. Everybody 6 months and older should get the flu shot. It's a smart way to help you, your family, and your community stay healthy. New research shows that when healthy children and adults get vaccinated, it reduces the spread of the flu. It's especially important for these people to get a flu vaccine:

- Adults 50 and older
- Adults with chronic conditions such as asthma or heart disease
- Pregnant women
- People who live in or work at a nursing home

Wash your hands. The next best thing you can do to protect yourself from the flu and colds is to wash your hands regularly with soap and water. Scrub your hands for at least 20 seconds, and be sure to scrub between your fingers and under your nails.

Don't touch your face. There are more than 200 viruses that cause the common cold. They live on everything you touch, including doorknobs, railings, and shopping carts. To limit the spread of germs, keep your hands away from your eyes, nose, and mouth.

Avoid big crowds.

If cold and flu are going around in your community, limit your time in public spaces or big gatherings. Also try to avoid contact with people who might be sick with cold or flu until they feel better.

Eat healthy foods.

Help fight cold and flu naturally by eating plenty of vitamin-rich fruits and vegetables. Eat foods that are high in vitamin C, such as red bell peppers and broccoli, to boost your immune system.

Get your sleep. Lack of sleep weakens your body's natural defenses against illness. Aim to get 7 to 8 hours of sleep each night. To wind down, turn off TVs, phones, and computers 1 hour before bedtime.



Flu shots can help the
whole family
avoid sickness this
season.

How we help you stay healthy

During the fall, we get back to our usual routines. This fall, make taking care of your health part of your routine. It's a good time to think about getting any health screenings you need.

At New Hampshire Healthy Families, one of our goals is to help you get and stay healthy. This is why we cover health screenings, help you get the care you need, and provide health and wellness tips.

We also look at the quality and safety of care that members get through our Quality Improvement (QI) program. QI looks at both medical and mental health care. The QI program's goal is to make care and services better for our members. The QI program looks at all types of services, including preventive, emergency, primary, specialty, acute, short-term facilities, and ancillary services.

Be sure to look inside for coupons and information! Find more valuable coupons and healthy recipes at www.NHHealthyFamilies.com.

Enjoy the fall season,
Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC, *Vice President, Medical Management*

We are sending you the enclosed coupons for extra support in addition to your benefits. Each of the companies issuing the coupons is an independent company that does not provide products or services for New Hampshire Healthy Families. New Hampshire Healthy Families does not receive any payment from the selection or distribution of any coupons included as part of this service. New Hampshire Healthy Families is not responsible for nor endorses the coupons or products and services offered.

A Sweet Life with Less Sugar

CUT BACK ON SNEAKY ADDED SUGAR TO TRIM CALORIES FROM YOUR DIET

If you don't add sugar to foods, you could still be eating more of the sweet stuff than you realize. Some foods, like fruit, naturally contain sugar. But a lot of the sugar we eat is "hidden" because it's added to packaged foods, like cereal, yogurt, and even ketchup. Here's how to cut back on sugar:

Sweetened Drinks: Soda, sports drinks, and other sweetened beverages are one of the main sources of added sugar and calories. Switch to water with fruit slices to cut back.

Cereal and Granola: Check food labels, and be sure to pick options that have less sugar.



Swap soda for water with fruit slices.

Oatmeal: Pick plain instant oatmeal, not flavored. Or microwave "old-fashioned" oats, and add raisins to sweeten naturally.

Yogurt: Choose yogurts that only add fruit as a sweetener. Or buy plain yogurt, and sweeten it yourself with fresh fruit.

Dried Fruit and Nut Mixes: Look for dried fruit that has no added sweetener. Mixes with raisins, apricots, and dates are your best bets.

Salad Dressing: Bottled salad dressings have added sugar. It's easy to make your own. Mix balsamic vinegar, olive oil, and a little salt and pepper.

Condiments: Use ketchup and barbecue sauce in small amounts. These sauces have a lot of corn syrup. Add flavor with mustard or vinegar. Vegetable toppings like onions, lettuce, and tomatoes can add flavor, too.



Health Checks for Women

There are tests that everyone needs to help us stay healthy. For women, there are some other tests that are important just for you. Ask your doctor about:

CERVICAL CANCER SCREENING

Younger than 21? Ask your doctor if you should have a Pap test or pelvic exam.

21 and older? Talk to your doctor about a Pap test and pelvic exam every 1 to 3 years.

CHLAMYDIA SCREENING

Younger than 25? If you are sexually active, have a chlamydia screening every year.

25 and older? Talk with your doctor about your risk factors, and ask if you should have a screening.

BREAST CANCER SCREENING

Ask your doctor about:

- Getting a mammogram
- How often you should be screened

Also, schedule a yearly exam with your doctor, which may include a breast exam.

Want to schedule a screening? Need help finding a provider? Contact Member Services.

3 Moves to Get Strong!

SHAPE UP AND MAKE EVERYDAY TASKS EASIER

Try to do this workout 3 times a week. Start with 2- to 5-pound weights and do each move 10 times. Be sure to check with your doctor before trying any new type of exercise.

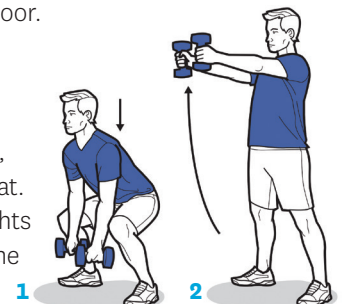
Squat

1. Stand with feet hip-width apart, and hold a weight in each hand. Bend knees, and lower hips until thighs are parallel with floor.
2. Pause, then push back up to standing.



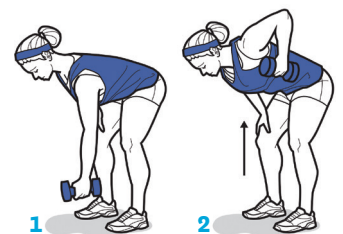
Swing

1. Stand with feet wider than hip-width apart, with a weight in each hand. Lower to a squat.
2. In one motion, stand and swing the weights up to shoulder height. As the weights come back down, bend knees into a squat.



Row

1. Stand with feet shoulder-width apart, and hold weight in left hand. Bend knees slightly, and lean forward from hips until torso is nearly parallel with floor.
2. Bend left elbow, and pull weight up toward chest. Pause, then lower weight to starting position. Do 10 reps each side.



Hearty Potato Soup

A CLASSIC RECIPE TO WARM UP COOL DAYS

What's better than comfort food that's also good for you? This soup uses potatoes and parsnips. These are great sources of complex carbohydrates, fiber, and nutrients. Parsnips are also loaded with immunity-boosting vitamin C.

Ingredients

- 2 Tbsp olive oil
- ½ onion, chopped
- 2 cloves garlic, crushed
- 1 celery stalk, chopped
- 2 bay leaves
- 3 sprigs parsley, chopped
- 2 potatoes, with skin on and cut into chunks
- 2 parsnips, cut into chunks
- 3 cups low-sodium vegetable stock
- 2 cups water
- ½ cup plain non-fat yogurt, optional

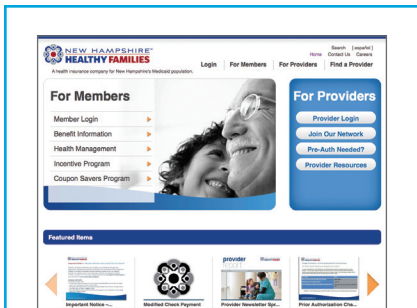
Directions

- 1.** Heat oil in large stockpot. Add onion, garlic, and celery. Sauté 4 minutes, or until vegetables are softened. Stir in bay leaves and parsley.
- 2.** Add potatoes, parsnips, vegetable stock, and water. Bring to a boil. Reduce heat to simmer 30 to 45 minutes.
- 3.** Remove from heat, and discard bay leaves. Season with pepper, and stir in yogurt, if using. Add mixture to blender, and puree until soft.



Makes 4 servings

Per serving: 212 calories, 7 g fat, 1 g saturated fat, 3 g protein, 35 g carbohydrates, 7 g fiber, 145 mg sodium



An Easier Way to Manage Your Health

Sign up for your online account today!

Access your health plan information. View your benefits. Take advantage of other member features at www.NHHealthyFamilies.com.

It's easy to sign up:

- Go to www.NHHealthyFamilies.com.
- Select **Login** in the top-right corner.
- Select **Member Login**.

Need an Appointment?

New Hampshire Healthy Families wants you to get the right care at the right time. We work with providers to make sure you get appointments when you need them.

Your provider will decide how soon you should be seen based on whether you are injured or sick. It is important to tell your provider about your symptoms. See the chart below, so you know when you can expect care.

If you are ill and need urgent care, expect an appointment to be scheduled within 48 hours. Seek care in the nearest emergency room if your life is in danger.



TYPE OF PROVIDER APPOINTMENT	SCHEDULING TIME FRAME
• Preventive Care	Within thirty (30) calendar days
• Regular and Routine	Within ten (10) calendar days
• Clinical Assessment post discharge (Transitional)	Within seven (7) calendar days
• Home Care Nurse.....	Within two (2) calendar days
BEHAVIORAL HEALTH CARE	SCHEDULING TIME FRAME
• Regular and Routine	Within ten (10) business days
• Clinical Assessment post discharge (Transitional)	Within seven (7) calendar days
• Home Visit with Registered Counselor post discharge.....	Within two (2) calendar days

A Network for Your Care

New Hampshire Healthy Families has a network of providers. These providers serve your medical, behavioral health, and pharmacy needs. Our online directory has a list of providers to choose from. This list includes Primary Care Providers, specialists, Family Planning Providers, pharmacies, Federally Qualified Health Centers (FQHCs) and Rural Health Centers (RHCs), Behavioral Health providers, and hospitals. You can also find your providers' locations, office hours, and telephone numbers.



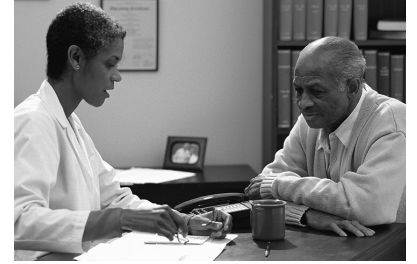
New Hampshire Healthy Families strives to ensure that our network has providers to meet your needs. If we can't find the provider to meet your needs in our network, we will help you find a provider out of the network.

You need prior approval for any covered service from an out-of-network provider. If we do not approve of the service, you may have to pay for services you get from an out-of-network provider.

Want a hard copy of the provider directory? Contact us. We would be happy to send you one free of charge.

Getting a Second Opinion

You have the right to a second opinion. This means you can talk to a different doctor to get their point of view. Another opinion may help you decide what treatment or service is best for you. Tell your Primary Care Provider (PCP) or call Member Services, if you want a second opinion.



A second opinion:

- Is covered by New Hampshire Healthy Families at no cost to you.
- Is available from an in-network provider.
- Is available from an out-of-network provider with prior approval.
- With additional tests will require prior approval.
- Will be looked at by your PCP or specialist, who will help you decide on the best treatment plan.

Call us if you need a hard copy of your Member Handbook, the Provider Directory, or anything you find on the website. Member Services will send you a paper copy in the mail!

Consiguir una segunda opinión



Usted tiene derecho a una segunda opinión. Esto significa que usted puede hablar con un médico diferente para obtener su punto de vista. Otra opinión puede ayudarle a decidir qué tratamiento o servicio es mejor para usted. Dígale a su proveedor de atención primaria (PCP) o llame a Servicios para Miembros, si desea una segunda opinión.

Una segunda opinión:

- Está cubierta por New Hampshire Healthy Families sin que le cueste a usted nada.
- Está disponible de un proveedor dentro de la red.
- Está disponible de un proveedor fuera de la red con aprobación previa.
- Con pruebas adicionales se requerirá la aprobación previa.
- Serán examinadas por su PCP o especialista, que le ayudará a decidir sobre el mejor plan de tratamiento.

Llámenos si necesita una copia impresa de su Manual para Miembros, el Directorio de Proveedores, o cualquier cosa que encuentre en la página web. ¡Servicios para Miembros le enviará una copia en papel por correo!

New Hampshire Healthy Families tiene una red de proveedores. Estos proveedores sirven a sus necesidades médicas, de salud del comportamiento, y de farmacia. Nuestro directorio en línea tiene una lista de proveedores para elegir. Esta lista incluye proveedores de atención primaria, especialistas, proveedores de planificación familiar, farmacias, Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC) y Centros de Salud Rural (RHC), proveedores de salud del comportamiento y hospitales. También puede encontrar las ubicaciones, horas de oficina y números de teléfono de sus proveedores.



New Hampshire Healthy Families se esfuerza para asegurarse de que nuestra red tenga proveedores para satisfacer sus necesidades. Si no podemos encontrar el proveedor para satisfacer sus necesidades en nuestra red, le ayudaremos a encontrar un proveedor fuera de la red. Necesita la aprobación previa para cualquier servicio cubierto de un proveedor fuera de la red. Si no aprobamos el servicio, es posible que tenga que pagar por los servicios que recibe de un proveedor fuera de la red.

¿Desea una copia impresa del directorio de proveedores? Contáctenos. Estaríamos encantados de enviarle uno gratis.

Deliciosa sopa de papas

UNA RECETA PARA ENTRAR EN CALOR LOS DÍAS FRIOS

¿Qué es mejor que la comida casera que es saludable para usted? Esta sopa lleva papas y chirivías. Son una gran fuente de hidratos de carbono complejos, fibra y nutrientes. Las chirivías también están cargadas de vitamina C que ayuda a la inmunidad.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 tallo de apio, picado
- 2 hojas de laurel
- 3 ramitas de perejil, picadas
- 2 papas, con piel y cortadas en trozos
- 2 chirivías, cortadas en trozos
- 3 tazas de caldo de verduras de bajo contenido de sodio
- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de yogur natural desnatado, opcional

Instrucciones

1. Calentar el aceite en una olla grande. Agregar la cebolla, el ajo y el apio. Saltear por 4 minutos, o hasta que las verduras estén blandas. Agregar las hojas de laurel y el perejil mientras se sigue agitando.
2. Agregar las papas, las chirivía, el caldo de verduras y el agua. Ponerlo a hervir. Reducir a fuego lento de 30 a 45 minutos.
3. Retirar del fuego y tirar las hojas de laurel. Sazonar con pimienta, y agregar el yogur mientras se agita, si se usa. Poner la mezcla en la licuadora, y batir hasta que esté blando.



Por porción: 212 calorías, 7 g de grasa, 1 g de carbohidrato, 7 g de fibra, 145mg de sodio

Rinde 4 porciones

Una manera más fácil para controlar su salud

!Inscríbese para obtener una cuenta en línea hoy!

Acceda a la información de su plan de salud. Vea sus beneficios. Aproveche otras características para miembros en www.NHHealthyFamilies.com.

Es fácil inscribirse:

- Visite www.NHHealthyFamilies.com.
- Seleccione "For Members" (Para miembros) en la esquina superior derecha.
- Seleccione su plan de salud.



¿Necesita una cita?

New Hampshire Healthy Families desea que usted reciba la atención adecuada en el momento adecuado. Trabajamos con los proveedores para asegurarnos de que usted obtiene las citas cuando las necesita. Su proveedor médico decidirá cuándo debe ser visto en función de si está lesionado o enfermo. Es importante que le cuente a su proveedor acerca de sus síntomas. Vea la tabla a continuación, para que sepa cuándo puede esperar atención. Si está enfermo y necesita atención urgente, la cita será programada dentro de las 48 horas. Busque atención en la sala de urgencias más cercana si su vida está en peligro.



TIPO DE CITA CON EL PROVEEDOR

- Atención preventiva..... En un plazo de treinta (30) días calendario
- Regular y de rutina En un plazo de diez (10) días calendario
- Evaluación clínica posterior al alta (Transicional) En un plazo de siete (7) días calendario
- Enfermera de cuidados en el hogar En un plazo de dos (2) días calendario

PLAZO DE TIEMPO PROGRAMADO

ATENCIÓN DE SALUD CONDUCTUAL

- Regular y de rutina En un plazo de diez (10) días hábiles
- Evaluación clínica posterior al alta (Transicional) En un plazo de siete (7) días calendario
- Visita en el hogar con un consejero registrado En un plazo de dos (2) días calendario después del alta

PLAZO DE TIEMPO PROGRAMADO

Una vida dulce sin azúcar

REDUZCA EL AZÚCAR AÑADIDO PARA REDUCIR CALORÍAS

Si no agrega azúcar a los alimentos, todavía podría estar comiendo más de lo que cree. Algunos alimentos, como la fruta, contienen azúcar de forma natural. Pero una gran parte del azúcar que consumimos está "oculta," porque se añade a los alimentos envasados, como cereales, yogur e incluso ketchup. Así es como se puede reducir el consumo de azúcar: **Bebidas azucaradas:** Refrescos, bebidas deportivas y otras bebidas azucaradas son una de las principales fuentes de azúcar añadido y calorías. Cambie al agua con rodajas de fruta para reducir el azúcar. **Cereales y granola:** Miré la etiqueta de información nutricional, y elija opciones con menos azúcar.



Cambie el refresco

por agua con

rodajas de fruta.

Avena: Elija avena instantánea sencilla, sin saborizantes. O avena para microondas "old-fashioned," y añada pasas para endulzarla naturalmente.

Yogur: Elija yogures que sólo añaden fruta como edulcorante. O compre yogur natural y endulce con fruta fresca.

Frutas deshidratadas y mezclas de frutos

Secos: Busque frutos secos que no tengan edulcorante añadido. Las mezclas con pasas, albaricoques y dátiles son sus mejores opciones.

Aderozos para ensaladas: Los aderezos para ensaladas embotellados tienen azúcar añadido. Es fácil hacer el suyo propio. Mezcle vinagre balsámico, aceite de oliva y un poco de sal y pimienta.

Condimentos: Use el ketchup y la salsa de barbacoa en pequeñas cantidades. Estas salsas tienen una gran cantidad de jarabe de maíz. Agregue sabor con mostaza o vinagre. Los ingredientes vegetales como la cebolla, la lechuga y los tomates también pueden agregar sabor.

Chequeos de salud para las mujeres



Las pruebas de salud regulares ayudan a mantenernos sanos. Para las mujeres, algunas pruebas son especialmente importantes. Hable con su médico acerca de:

EXPLORACIÓN DEL CÁNCER CERVICAL

?Menor de 21 años? Pregúntele a su médico si debe hacerse una prueba de Papanicolaou o un examen pélvico.

?Mayor de 21 años? Hable con su médico acerca de una prueba de Papanicolaou y examen pélvico cada 1 a 3 años.

EXPLORACIÓN DE CLAMIDIA

?Menor de 25 años? Si usted es sexualmente activa, hágase una exploración de clamidia cada año.

?Mayor de 25 años? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo, y pregunte si debe hacerse una exploración.

EXPLORACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Hable con su médico acerca de:

- Hacerse una mamografía
- La frecuencia de sus exploraciones

Además, programe un examen anual con su médico, que podría incluir un examen de los senos.

?Desea programar una exploración? ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor? Póngase en contacto con Servicios para miembros.

!3 movimientos para ponerse fuerte!

PONTE EN FORMA Y FACILITAN LAS TAREAS COTIDIANAS

Trate de hacer este ejercicio 3 veces a la semana. Comience con

pesas de 2 a 5 libras y haga cada movimiento 10 veces. Asegúrese de consultar con su médico antes de intentar hacer cualquier nuevo tipo de ejercicio.

Agacharse

1. Párese con los pies separados a la anchura de las caderas y sostenga una pesa en cada mano.

2. Doble las rodillas y baje las caderas hasta que los muslos queden paralelos con el suelo.

2. Haga una pausa, después levántese hasta quedar parada.

Balancearse

1. Párese con los pies más separados que la anchura de las caderas con una pesa en cada mano.

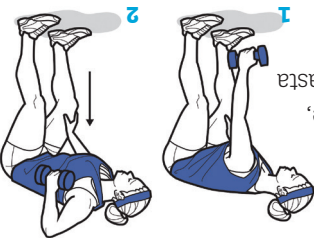
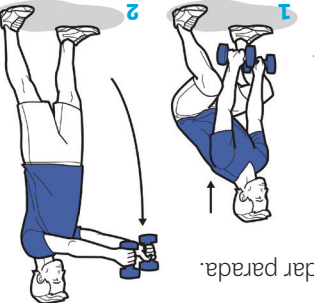
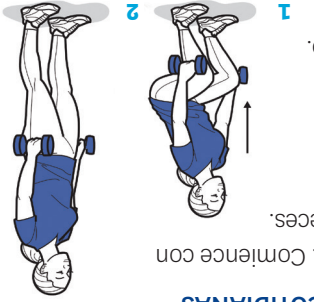
2. En un solo movimiento, póngase de pie y balancee las pesas hasta la altura del hombro.

2. Al bajar las pesas, doble las rodillas en una posición agachada.

Remar

1. Párese con los pies separados a la anchura de los hombros, y sostenga una pesa en la mano izquierda. Doble las rodillas ligeramente, e inclínese hacia adelante desde las caderas hasta que el torso quede casi paralelo con el suelo.

2. Doble el codo izquierdo, y lleve la pesa hacia el pecho. Haga una pausa, después baje la pesa a la posición inicial.



MEJOR para USTED

EL BOLETÍN INFORMATIVO DE SU PLAN DE SALUD QUE LE AYUDARÁ A ESTAR SIEMPRE SALUDABLE • OTOÑO 2014

Láncese a la buena salud

PROTEJASE DE LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE ESTA TEMPORADA

El otoño trae las hojas de colores, pero también significa que ha llegado la temporada de resfriados y gripe. Por suerte, una vacuna contra la gripe y tener buenos hábitos de salud pueden ayudarlo a no enfermarse. Siga estos pasos:

Obtenga su vacuna contra la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe. Eso ayuda a que usted, su familia y su comunidad se mantengan saludables. Una nueva investigación muestra que cuando los niños y adultos sanos se vacunan, se reduce la propagación de la gripe. Es especialmente importante para estas personas vacunarse contra la gripe:

- Adultos mayores de 50 años
- Adultos con afecciones crónicas como el asma o las enfermedades del corazón
- Mujeres embarazadas
- Personas que viven o trabajan en un asilo de ancianos

Lávese las manos. Use agua y jabón para lavarse las manos con frecuencia. Frótese las manos durante al menos 20 segundos, especialmente entre los dedos y debajo de las uñas.

No se toque la cara. Existen más de 200 virus que causan el resfriado común y viven en todo lo que usted toca, incluso: do picaportes, barandas y los carrillos del supermercado. Para limitar la propagación de gérmenes, mantenga las manos alejadas de los ojos, nariz y boca.

Photos: Thinkstock

Evite grandes multitudes.

Si el frío y la gripe circulan por su comunidad, limite su tiempo en espacios públicos o grandes reuniones. Evite el contacto con personas que puedan estar enfermas hasta que se sientan mejor.

Coma alimentos saludables.

Ayuda a combatir los resfriados y la gripe de manera natural comiendo muchas frutas y verduras ricas en vitaminas. Coma alimentos con alto contenido en vitamina C, como los pimientos rojos y el brócoli.

Como le ayudamos a mantenerse saludable

Durante el otoño, volvemos a nuestras rutinas saludables. Este otoño, convierta el cuidado de su salud en parte de su rutina. Es un buen momento para pensar en hacerse las pruebas de salud que necesita. En New Hampshire Healthy Families, uno de nuestros objetivos es ayudarle a estar y mantenerse saludable. Es por esto que cubrimos los chequeos de salud, le ayudamos a obtener la atención que necesita, y proporcionamos consejos de salud y bienestar.

También tenemos en cuenta la calidad y seguridad de la atención que reciben los miembros a través de nuestro programa de Mejoramiento de la Calidad (QI). El Mejoramiento de la Calidad es tanto para la atención médica como para la atención de la salud mental. El objetivo del programa de Mejoramiento de la Calidad es hacer que la atención y los servicios sean mejores para nuestros miembros. El programa de Mejoramiento de la Calidad abarca todo tipo de servicios, incluidos los de prevención, emergencia, de atención primaria, especializada, aguda, centros a corto plazo, y servicios auxiliares. ¡Asegúrese de mirar en el interior para obtener más información! Encuentre más cupones valiosos y recetas saludables en www.NHHealthyFamilies.com.

Disfrute de la temporada de otoño, Caroline Vitello, RN, BSN, CCM, CMA, Vicepresidenta, Administración Médica

Adjunto hemos enviado cupones a fin de proporcionarle apoyo adicional a sus beneficios. Cada una de las compañías que emiten los cupones es una empresa independiente que no proporciona productos o servicios a New Hampshire Healthy Families. New Hampshire Healthy Families no recibe pago alguno por la selección o distribución de los cupones incluidos como parte de este servicio. New Hampshire Healthy Families no es responsable de los cupones o los productos y servicios ofrecidos, ni los promociona.

Las vacunas
contra la gripe
pueden ayudar a toda
la familia a evitar
la enfermedad.



Duerma lo necesario. La falta de sueño debilita las defensas naturales del cuerpo contra la enfermedad. Trate de dormir 7 u 8 horas cada noche. Apague la electrónica 1 hora antes de la hora de acostarse.



2 Executive Park Drive
Bedford, NH 03110

www.NHHealthyFamilies.com

PRE-SORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE PAID
PERMIT #3220
PEWAUKEE, WI
53072

Questions? Call Member Services:

Monday through Friday, 8 am to 5 pm

**¿Alguna pregunta? Llame a los
Servicios para Miembros:**

Lunes a Viernes, 8 am a 5 pm

Member Services **1 (866) 769-3085**

TDD/TTY **1 (855) 742-0123**

LW-NHHF-Q414



Valuable Coupons Inside!

Get more coupons at
www.NHHealthyFamilies.com.

Click on the Better-For-You
Coupon Saver Program.

**¡Cupones valiosos en
el interior!**

Consiga más cupones en
www.NHHealthyFamilies.com.

Haga clic en el programa de
ahorro con cupones
Better For You.