



Datos curiosos sobre la nutrición del bienestar

Abril 2016

Tener un bebé sano comienza hoy

Usted es la cosa más importante para su bebé. Usted puede evitar que algo malo le suceda a su bebé. Las opciones que usted toma hoy pueden afectar la salud de su bebé ahora y en el futuro.

Deje de beber alcohol por el momento

La cerveza, el vino, las bebidas a base de vino y los cócteles son dañinos para su bebé.

No existe una cantidad segura de alcohol mientras está embarazada. Incluso si bebía antes de saber que estaba embarazada, deténgase ahora por el bien de la salud de su bebé.

Beber durante el embarazo puede llevar a trastornos fetales del espectro alcohólico, incluyendo:

- ⇒ Defectos de nacimiento como la cara deformada
- ⇒ Problemas para ver o escuchar
- ⇒ Problemas de aprendizaje
- ⇒ Problemas mentales y del comportamiento



Beber durante el embarazo también aumenta el riesgo de un aborto espontáneo, un nacimiento prematuro, o que el bebé nazca muerto.

Qué hacer: No beba durante el embarazo. Si es difícil dejar de hacerlo, pida ayuda. Hay formas para que dejar de beber sea más fácil.

Qué hacer cuando nazca el bebé: Tener mucho cuidado al beber alcohol, si es que decide hacerlo. Puede beber una sola bebida alcohólica si la rutina de amamantamiento de su bebé está bien establecida. No puede hacerlo antes de los 3 meses de edad. Después de tomar una bebida, tiene que esperar al menos 4 horas antes de amamantar. O sáquese leche del pecho antes de beber para alimentar a su bebé más tarde. Recuerde, su bebé depende de usted. Sea responsable. Manténgase sobria .

Nota sobre la lactancia

Acurrucarse: la importancia del contacto con la piel

Todos hemos escuchado sobre cuán beneficiosos es amamantar tanto para la mamá como para el bebé ¿pero qué hay de los beneficios del contacto con la piel? Es importante que al nacer el bebé sea colocado sobre el pecho de la madre, pero este contacto con la piel debe continuar durante las primeras semanas hasta un mes después del parto.

Cuando los bebés están en contacto con la piel tienen más probabilidades de:

*Prenderse al pezón más eficientemente *Mantener una temperatura corporal normal* Tener un ritmo cardíaco, ritmo respiratorio, presión arterial y azúcar en sangre estables y normales *llora menos *Se alimenta exclusivamente del pecho y durante más tiempo

Las mamás también se benefician del contacto con la piel.

Las mamás que están en contacto con la piel de sus bebés tienen más probabilidades de:

*Continuar amamantando *Experimentar la curación emocional *Sentirse más unida al bebé *Identificar mejor las señales del bebé *Reducir la depresión posparto *Mantenerse más tranquila

S' Mores de fresas

Por USDA "What's Cooking"

Ingredientes:

2 fresas
1 galleta Graham Crackers
2 cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa

Indicaciones:

Lave las frutillas con agua.
Córtelas en rodajas.
Agregue el yogur y las frutillas a ½ galleta graham cracker.
Póngale encima la otra ½ galleta graham cracker.
Disfrútelo de inmediato.

Información nutricional :

Calorías totales: 57
Grasas totales: 1 g
Proteínas: 2 g
Carbohidratos: 9g
Fibra dietaria: 1 g
Grasas saturadas: 0 g
Sodio: 64 mg

ESQUINA



DEL COCINERO

