



Datos Curiosos sobre Nutrición del Bienestar

December 2016

Tengan unas felices y saludables fiestas rojas & verdes

Comer muchas porciones de una variedad de frutas y verduras coloridas todos los días ayuda a mantener una salud óptima, brinda protección contra los efectos del envejecimiento y reduce los riesgos de cáncer y enfermedades cardíacas. Disfrute con los colores rojo y verde durante la temporada festiva de invierno. Aquí le indicamos una lista de frutas y verduras rojas y verdes del Instituto Nacional del Cáncer.

ROJO

Tomates



Salsa para espagueti

Pimientos rojos



Betabel

Repollo colorado

Habichuelas



Manzanas rojas

Uvas rojas

Fresas



Cerezas

Sandía

Frambuesas



Arándanos

Granadas

VERDE:

Verduras de hoja



Espárrago

Pimientos verdes



Brócoli

Judías verdes



Guisantes

Repollo

Cebollas verdes



Coles de Bruselas

Calabacines

Manzana verde

Uvas verdes



Kiwi

Limas

Algunos combos rápidos de frutas y verduras rojas y verdes incluyen:

- Trozos de manzana roja y verde alrededor de su aderezo de fruta favorito, como una corona
- Ensalada de col con trozos de manzana roja
- Ensalada de col con tomates cherry o tomates uva cortados por la mitad
- Sopa de tomate acompañada con una guarnición, que se agrega justo antes de servir, de trozos de cebollas verdes cortadas en aros pequeños
- Pequeños racimos de uvas rojas y verdes que se usan como una guarnición comestible alrededor de un plato festivo de carne
- Guisantes con una guarnición de trozos de pimiento
- Jugo de granada con una rodaja de lima como guarnición
- Semillas jugosas de la granada esparcidas sobre una ensalada verde.
- Pizza con cubierta de salsa de tomate y pimientos verdes picados

Alice Henneman, MS, RDN,

Nota sobre la lactancia

¿Qué puedo consumir para ayudar a mi cuerpo a producir más leche?

¡Definitivamente NO se encuentra sola al preguntarse esto! “Galactogogo” es una palabra muy sofisticada para referirse “la ayuda en la producción de leche”. ¿Sabía galactogogo de los miles de galactogogos en el mercado, ninguno ha podido demostrar su eficacia en las investigaciones? Sin embargo, esto no es para desalentarse. ¡Todo lo que necesita hacer para producir más leche es extraerla con más frecuencia! La hormona que le indica a su cuerpo que produzca leche, se segrega cada vez que la extrae. Intervalos más cortos entre cada extracción provoca que la hormona se incremente... y como resultado ¡su cuerpo produce más leche! ¿Algunas sugerencias para hacer esto?


**MANTENGA
LA CALMA
Y
SIGA ADELANTE
MUJERES AMAMANTYO**

¡Alimente a su bebé “cuando lo necesite” (o cada vez que quiera que lo amamenten, amamántelo/amamántela)! Los bebés normalmente reducen el espacio de las horas de sus amamantamientos para ¡ayudar a aumentar la leche de mamá! Si usted se separa del bebé durante el día, trate de incorporar una sesión extra de bombeo. Puede que no observe más leche en esa sesión pero ¡la recuperará!

- ◆ Bombeo después de amamantar. Puede guardar cualquier leche que extraiga (¡bueno!), pero la sobreestimulación del seno provocará que se libere más la hormona.
- ◆ Acurríquese con su bebé de piel a piel. Los bebés de cualquier edad pueden hacer esto, desde recién nacidos en adelante (¡los bebés con más edad no deberían acostarse y permanecer quietos por mucho tiempo!) La piel del bebé sobre la piel de la mamá también provoca la segregación de esta hormona ¡solo con acurrucarse!

Preparación de la compota de fruta de invierno: 6 porciones

Ingredientes:

1 (12-onzas) bolsa de arándanos congelados
1/3 taza de azúcar
3/4 taza de agua
3 pomelos rojos grandes
1/2 de taza de jugo de naranja
Pizca de canela

RINCÓN DEL



COCINERO

Preparación:

Mezcle los arándanos, el agua, el jugo de naranja, el azúcar y la canela en una cacerola mediana. Hierva a fuego medio-alto. Cocine hasta que los arándanos estén blandos y comiencen a abrirse. Agregue más agua si es necesario. Transfiera la mezcla a un bol, cúbralo y refrigere hasta que se enfríe por completo. Remueva la piel y toda la médula blanca de los pomelos. Separe los trozos de sus membranas. Mezcle los trozos del pomelo con la mezcla de arándanos fría, remueva hasta mezclar bien y sirva.

Sirva solo o acompañado de yogur congelado bajo en calorías.

Cada porción contiene 108 calorías, 1 gramo de proteínas, 26 gramos de carbohidratos, 0 gramos de grasa, 2 miligramos de sodio, 3 gramos de fibra.