



JULIO 2016

## Bienestar Nutrición Datos curiosos

### CUIDADO CON EL SOL

Las personas que se exponen mucho a los rayos ultravioleta (UV) están en mayor riesgo de cáncer de piel.

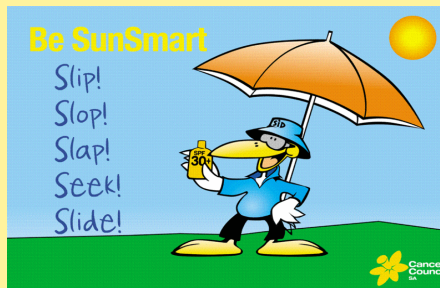
**La luz del sol** es la principal fuente de rayos UV, pero no tienes que evitar el sol de un todo.

Sería desacertado mantenerse en un sitio cerrado si eso va a evitar que estés activo, porque la actividad física es importante para la buena salud. Pero tomar mucho sol puede ser dañino.

Algunas personas piensan en el protector solar solo cuando pasan el día en la playa, el lago o la piscina. Pero la exposición al sol es algo que ocurre todos los días, y tiene lugar cada vez que estás bajo el sol. Solamente colocarse en la sombra es una de las mejores maneras de limitar tu exposición a los rayos UV.

Si vas a estar debajo del sol, **“Slip! Slop! Slap!® and Wrap”** es un eslogan que puede ayudarte a recordar algunos de los pasos clave que puedes dar para protegerte de los rayos UV:

- \*Slip (deslízate) en una camisa.
- \* Slop (báñate) con bloqueador solar.
- \* Slap (cúbrete) con un sombrero.
- \*Wrap (envuélvete) con lentes de sol para proteger los ojos y la piel alrededor de los mismos.



# nota sobre la lactancia

## Vitamina D y Lactancia

Si mi leche materna tiene todo lo que mi bebé necesita, ¿por qué necesito considerar darle gotas de Vitamina D?

¡Pregunta fabulosa! Sabías que: ¿la gente por lo general no ingiere normalmente la Vitamina D en la comida? En realidad, la Vitamina D es producida por nuestro cuerpos cuando el sol entra en contacto con nuestra piel. No es que a su leche le falta algo; es que nuestro estilo de vida ha cambiado. No salimos a menudo (especialmente en invierno), nuestra ubicación más al norte nos coloca más lejos del sol (nuevamente, especialmente en invierno), y somos buenos usando bloqueador solar cuando SALIMOS. Entonces, ¿qué podemos hacer?

\*Las madres que amamantan pueden tomar vitamina D adicional. Hable con su doctor sobre la dosis que puede funcionar para usted. No solo tendrás más vitamina D en tu leche materna, sino que ¡también cubrirás tus requerimientos de D!

\*Dale a tu bebé un suplemento de vitamina D (por lo general las gotas se dan una vez al día). Habla con el pediatra de tu bebé sobre la dosis correcta para tu bebé.

\*¡Disfruta de un tiempo al aire libre cada día! Esto ayudará a tu cuerpo a producir más vitamina D.

\*Participa en ejercicios con peso. ¡Esto no afectará tu leche materna, sino que TE protege para el futuro al mantener tus huesos fuertes (que son soportados por la vitamina D)!

## Ambrosia

### Ingredientes:

- 1 lata de gajos de piña (en jugo, 20 oz., escurridos)
- 1 taza y 1/3 de naranja mandarina (escurrida)
- 1 banana (pelada y cortada en rodajas)
- 1 taza y 1/2 de uvas (sin semillas)
- 3/4 de taza de marshmallows (miniatura)
- 1/3 de taza de coco (en hojuelas)
- 1 envase de yogurt de vainilla (8 oz., bajo en grasa)



### Indicaciones:

Escurre la piña y las naranjas. Use el jugo como bebida. Combine la fruta con los marshmallows y el coco. Incorpore el yogurt. Enfríe. Sirva.

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

Programa WIC del Departamento de Salud de Dakota del Sur