



JUNIO 2016

Bienestar Nutrición Datos curiosos

Beneficios de caminar dentro de un centro comercial



La mayoría de los centros comerciales ofrecen un ambiente interno de temperatura controlada que puede usarse para caminar, independientemente de las condiciones y cambios de estación.



El personal de seguridad del centro comercial y la presencia de otras personas caminando ayuda a aliviar el miedo al crimen que puede prevalecer en otras áreas vecinas.



El acceso a superficies niveladas en un centro comercial ayuda a reducir el riesgo de lesiones que pueden ocurrir con un terreno inclinado y desigual.



Zapatos económicos distintos a los zapatos apropiados para caminar son necesarios para caminar dentro de un centro comercial. Un atuendo para ejercicio de última moda no es un requisito para caminar dentro del centro comercial.



Los programas para caminar dentro del centro comercial puede ofrecer apoyo a un líder de programa, así como apoyar a otros participantes del programa de caminata de aquellos que disfrutan caminar con amigos.



Baños bien iluminados disponibles en los centros comerciales puede ayudar a quitar la preocupación que tienen algunos adultos por caminar en lugares públicos, en los que es posible que no haya acceso a baños públicos con buena iluminación.

nota sobre la lactancia

Consejos para amamantar en público

Una de las razones por las que las mujeres evitan amamantar en público es miedo a la vergüenza. Muchas mujeres se preocupan porque otras personas vean sus senos. ¡Y muchos hombres también! ¡Pero la lactancia no tiene por qué ser vergonzosa! Hay maneras de alimentar a tu bebé con confianza y confidencialidad, ¡en público!

Primero, ten presente que la ley federal ¡está de tu parte! La lactancia en público es un derecho protegido por la ley. Una madre que amamanta puede alimentar a su bebé en cualquier lugar al que una madre tenga derecho a estar. ¡La lactancia es importante!



Consejos para alimentar en público

¡Vístase para alimentar con éxito! Trajes de 2 piezas, camisas con botones, que se levantan, o que se mueven hacia un lado con facilidad, o tops con solapas escondidas que le darán a tu bebé fácil acceso y te dan más privacidad. ¡Practica primero en casa! Antes de salir, dale pecho a tu bebé mientras te miras al espejo. Incluso puedes pedirle a tu pareja o a un amigo/a que observe. Coloca una manta, un chal o poncho sobre tus hombros para que caiga sobre la cabeza de tu bebé. O intenta alimentar a tu bebé desde la bolsa para transportarlos si te sientes cómoda usando una.

Busca los lugares donde puedas amamantar antes de que los necesites. Encuentra un sitio tranquilo como una esquina o vestidor en una tienda, o en una mesa en la parte posterior de un restaurante. Muchos lugares públicos tienen lugares especiales para alimentar bebés... ¡solo pregunta!

Si prefieres que la gente no te mire mientras amamantas, ¡mira hacia arriba! Las probabilidades son, ¡que la gente pensará que tu bebé duerme!

Trata de alimentar a tu bebé antes de que lllore porque tiene hambre. A menudo es el llanto lo que hace que la gente se voltee y mire.

Ensalada de manzana y pollo

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas (como las manzanas Cameo)
- 2 tallos de apio (cortados en trozos)
- 2 pechugas de pollo (sin piel, cocidas, cortadas, aproximadamente 2 tazas)
- 1/4 de taza de yogurt natural griego sin grasa
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 de taza de mayonesa
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 16 hojas de lechuga (Bibb, romana, de hoja verde o roja)



Indicaciones:

Corte las manzanas en cuartos, quite el corazón y corte.

En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes, excepto la lechuga.

Para servir, acomode la lechuga en los platos para servir con la ensalada de pollo y manzana.

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

Programa WIC del Departamento de Salud de Dakota del Sur