



Marzo de 2016

Datos curiosos sobre la nutrición del bienestar

MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Tómele el gusto a comer bien.

Alguna de las formas para realmente disfrutar la comida y mantenerse saludable son:

- 1) **Tómese el tiempo para prestarle atención al gusto** a cada bocado de comida, no coma apurado. Esto también le da tiempo al cerebro a reconocer cuándo está lleno, de esta manera ayudará a reducir comer en exceso
- 2) **Haga pequeñas modificaciones** a sus viejas recetas para crear nuevos sabores y platos más saludables. Ponga menos jugos de carne, cremas y salsas y reemplace con más vegetales y líquidos bajos en sodio como caldos de verduras, carne o ave o jugos de verduras.
- 3) **Agregue un toque de especias.** De sabor a sus comidas con hierbas y especias como ají, ajo, jengibre, albahaca, orégano, curry o cilantro, que pueden reemplazar la sal o las grasas saturadas. Experimente con muchas otras especias.
- 4) **Disfrute de comidas de muchas culturas.** Celebre la diversidad de nuestra nación y déjese inspirar por platos que incluyan más frutas, vegetales, cereales integrales, frijoles, frutos secos, mariscos, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- 5) No tiene que renunciar a sus comidas favoritas: **la moderación es la clave para disfrutar todas las comidas.** Comparta porciones grandes de postre con familia o amigos, o pida pastel y cómalo usted, pero en una porción del tamaño de una magdalena en vez de una porción grande. Pruebe porciones muy pequeñas de dulces de chocolate, o una pequeña porción de papas fritas.



Nota sobre la lactancia

Asistencia para amamantar

Cada uno tienen creencias y actitudes personales que pueden influir en la decisión de alguien respecto a amamantar o a seguir amamantando.

¿Qué puede hacer la familia y los amigos para apoyar el amamantamiento?

SEA un experto..... ¡En incentivar! Usted puede incentivar a la mamá de muchas formas.....

Ofrezca apoyo e incentivo respecto al amamantamiento sobre sugerencias de dejar de hacerlos u ofrecer el biberón

Si la mamá tiene problemas para amamantar ayúdele a encontrar o contactar a un consultor de lactancia u otro especialista de amamantamiento (doctor, enfermera, consejera, etc.)

Ofrezca ayuda con las comidas, las tareas del hogar o para lavar la ropa
Ofrézcase a hacer los mandados
Ofrézcase a cuidar los otros niños



Ensalada griega picada con pollo

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de eneldo u orégano fresco picado o 1 cucharadita si es desecado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta recién molida
- 6 tazas de lechuga romana picada
- 2 ½ tazas de pollo cocido, cortada en trozos pequeños (12 onzas aprox.)
- 2 tomates medianos picados
- 1 pepino mediano, pelado, sin semillas y picado
- 1/2 taza de cebolla morada picada fina
- 1/2 taza de aceitunas negras maduras cortadas en rodajas
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado



PREPARACIÓN: Batir el vinagre, el aceite, el eneldo (u orégano), el ajo en polvo, la sal y la pimienta en un cuenco grande. Agregue la lechuga, el pollo, los tomates, el pepino, la cebolla, las aceitunas y el queso feta; mezcle bien.

NUTRICIÓN: Por porción: 343 calorías, grasas 18 gr, grasas saturadas 5 gr, grasas monosaturadas 7 gr, colesterol 89 mg, carbohidratos 11 gr, proteínas 31 gr, fibras 3 gr, sodio 619 mg, potasio 659 mg.