



Noviembre de 2016

Bienestar Nutrición Datos curiosos



10 Actividades familiares saludables para:

- 1- Dé una caminata con un amigo hoy en vez de encontrarse para comer.
- 2- Haga pasta con vegetales frescos como una manera fácil y deliciosa de disfrutar los vegetales.
- 3- Dele trozos de manzana a su hijo. Deje la cáscara para añadir fibra.
- 4- ¡Sirva desayuno para la cena de esta noche! Intente con tortillas hechas de muchos vegetales.
- 5- Diviértase en el almuerzo rellenando un pan de pita integral con yogurt, trozos de manzana Granny Smith y un poco de canela.
- 6- Súbale volumen a la música ¡y baile con sus niños!
- 7- Considere adoptar un perro de su refugio local, que disfrute de las caminatas largas. El ejercicio y la compañía es bueno para ambos.
- 8- Obtenga un podómetro para niños que puedan llevar todo el día. Haga concursos y ofrezca premios al niño que más haya caminado.
- 9- Decore en las festividades con naranjas, limones y castañas. Embellecen la decoración y luego lo puede comer.
- 10- Agregue calcio a su cena de esta noche con brócoli al vapor o frijoles negros cocidos.



Visite www.cancer.org para saber más

nota sobre la lactancia

Leche materna...la nueva cinta adhesiva

Usted ya sabe lo increíblemente preciada que es la leche su bebé. Tiene la nutrición perfecta, creada para las necesidades de su bebé y es fácilmente digerida. Pero sabías que...la leche materna tiene más funciones valiosas además de la nutrición infantil.

La leche humana se ha utilizado para tratar enfermedades o lesiones por millones de años. ¡He aquí solo ALGUNOS de sus usos no nutricionales!

- Como contiene anticuerpos, la leche materna ha sido un remedio casero para dolencias menores, como la conjuntivitis, picadas de insectos, dermatitis, quemaduras y abrasiones.
- Si se frota la leche materna alrededor de los pezones irritados después de alimentar y se deja secar al aire libre, aumenta la curación.
- Estudios demuestran que los niños que son amamantados tienen menos infecciones (¡de cualquier tipo!).
- Amamantar por años es una de las mejores (y más relajantes) maneras de prevenir el cáncer cervical para las madres lactantes.

La investigación es clara: la leche materna es la mejor, ¡y no solo para alimentar! Por supuesto, consulte a su médico antes de escoger un tratamiento por cualquier condición. ¡Pero tenga en cuenta que la leche materna es extraordinaria, y considérela cada vez que cuide a su bebé o extraiga leche para él! ¡Y si usted todavía está embarazada, la motivamos a que tome en cuenta la opción de amamantar a su bebé! Su enfermera o dietista del WIC pueden, sin duda alguna, ayudarla a responder cualquier pregunta que pueda tener.

Sopa de lentejas - Porciones:11

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 zanahoria medianas, picadas
2 tallos medianos de céleri, picados
1 cebolla amarilla pequeña, picada
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de hojas de orégano
1 cucharadita de hojas de albahaca
½ cucharadita de pimienta negra molida
2 tazas de lentejas secas
1 lata (14 ½ onzas) de tomate triturado
2 tazas de caldo de verduras
6 ½ tazas de agua

Preparación: En una olla grande, caliente el aceite a temperatura media. Agregue las zanahorias, el céleri y las cebollas; cocine y revuelva hasta que la cebolla se ablande. Revuelva con el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocine por 2 minutos. Revuelva con las lentejas y los tomates, luego agregue el caldo de verduras y el agua. Tape y haga hervir. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 1 hora aproximadamente, hasta que las lentejas estén blandas. Guarde las sobras en el refrigerador y recaliente en una estufa o en el microondas. La sopa sabrá mejor al día siguiente.

