



SEPTIEMBRE DE 2016

Bienestar Nutrición Datos curiosos

Mes de los cereales integrales

Puede agregar fácilmente los cereales en sus comidas utilizando las recetas favoritas que siempre ha disfrutado. Intente lo siguiente:

Sustitución sencilla

Sustituya la mitad del harina blanca por harina integral en sus recetas habituales de galletas, panecillos, panes rápidos y panqueques.

Reemplace la tercera parte de la harina en una receta por avena de preparación rápida o avena tradicional.

Agregue media taza de bulgur cocido, arroz silvestre o cebada al relleno del pan.

Agregue media taza de trigo cocido o granos de centeno, arroz silvestre, arroz integral, sorgo o cebada a su sopa enlatada o hecha en casa favorita.

Utilice harina de maíz integral para tortas, panes o panecillos de maíz.

Cuando haga albóndigas, hamburguesas o pastel de carne, agregue tres cuartos de taza de avena no cocida por cada libra de carne o pavo molidos.

Revuelva un puñado de copos de avena en su yogurt para mascar mejor y sin necesidad de cocinar.

Celebre frutas y vegetales en September



nota sobre la lactancia

Frecuencia en la alimentación

¿Cómo sé que mi bebé está obteniendo suficiente leche?

Esta es una pregunta que tienen MUCHAS madres, ¡ya que la leche materna no pretende ser vista! Algunas tienen la preocupación de que, si sus bebés se alimentan "frecuentemente", entonces la madre no está haciendo leche suficiente. PERO – hay algunas pistas para saber si su bebé está teniendo la cantidad exacta que necesita para el crecimiento y desarrollo óptimos.

En general, los bebés más pequeños deben amamantar de 8-12 veces en un período de 24 horas. (¡Pero muchos se alimentan MÁS seguido!) Sin embargo, los padres no deberían ver el reloj, deben ver al **bebé** para ver señales de que quiere alimentarse. Estas pueden incluir: masticar/succionar manos y dedos, mover la cabeza de un lado a otro (¡buscan a su mamá!), flexionar las piernas y brazos o chasquear los labios. Nota: Llorar es considerada una señal tardía y podría resultar en un bebé enojado que no quiere succionar bien.

Solo recuerde que, mientras más oportunidades tenga el bebé de practicar la lactancia, más habilidades desarrollará. También se sabe que, mientras más amamante, ¡más producción de leche tendrá!

Expectativas normales del recién nacido al momento de amamantar:

- ⇒ Alimentarse 10-12 veces en un período de 24 horas.
- ⇒ Tener el mismo peso del nacimiento a los 10-14 días de edad.
- ⇒ Generalmente, para el día 4 el bebé debe tener 4 deposiciones diarias.
- ⇒ El bebé gana 4-8 onzas semanalmente.



**¡Hable con su enfermera o nutricionista de WIC sobre la alimentación de su bebé!
¡Estamos más que felices de ayudar!**

Ensalada picante de quinoa

Creada por: Ken Jones

Ingredientes:

1/2 taza (100g) de quinoa
1 taza (100ml) de agua
1 tallo de cebollín
1 pimiento rojo
1/4 pepino, picado
1/2 taza (200ml) de jugo de naranja
1 cucharadita de lima
1 cucharada de almíbar balsámico
Pizca de sal



Preparación:

Cocine la quinoa en el agua por 15 minutos aproximadamente. Deje que se enfríe. Esto puede hacerse por adelantado. Prepare los vegetales y combínelos con la quinoa fría. Mezcle los jugos, el almíbar y la sal. Combine esta última mezcla con la mezcla de quinoa y sirva.