



Bienestar Nutrición

Julio de 2020

Datos curiosos

Listo para comenzar con la comida para bebés

Cuando muestre señales de estar preparado, alrededor de los 6 meses...

- Haga que el bebé se sienta.
- Asegúrese de que la comida no esté muy caliente.
- Utilice una cuchara pequeña para proporcionarle todos los alimentos.
- No alimente al bebé directamente desde el frasco. Siempre poner en otro plato. Tire la comida sobrante en el plato. La saliva mezclada con la comida hace que se eche a perder la comida.



- Los bebés no necesitan que se agregue sal, grasa o azúcar a ninguno de los alimentos.



- Agregue una comida nueva a la vez cada 3-5 días. Observe si se presentan reacciones alérgicas:
 - ⇒ urticaria o ronchas
 - ⇒ piel enrojecida o sarpullido
 - ⇒ inflamación de la cara, la lengua o los labios
 - ⇒ vómitos y/o diarrea

Más información en sdwic.org/library

¿Qué es la congestión?

La congestión ocurre cuando los senos pueden sentirse muy llenos, tensos, pesados, duros e incómodos. Puede ser difícil para el bebé conseguir un buen agarre profundo, causando dolor en el pezón, lo cual puede llevar a otros problemas como infecciones.

¿Qué puedo hacer para aliviar las molestias?

Amamantar tan a menudo como sea posible

Tome duchas tibias y deje que su leche fluya

Exprimir con la mano lo suficiente para suavizar el pezón/areola para que el bebé se pueda agarrar bien y con profundidad

Nota: Si comienza a sentirse con fiebre o enferma, o si uno o ambos senos se inflaman (se enrojecen o se calientan al tacto), llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

¡Delicioso y nutritivo!

Ensalada de sandía ricotta

Ingredientes:

4 tazas de sandía picada
1 aguacate en cubos
3 cucharadas de semillas de girasol
1 taza de queso ricotta
Rociar aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

- 1) Lave el área de preparación, sus manos y todos los productos.
- 2) Picar la sandía y el aguacate.
- 3) Combine la sandía, el queso ricotta, el aguacate y las semillas de girasol.
- 4) Rocíe la mezcla con aceite y sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Buen apetito!

Consejo práctico: Espere para mezclar el ricotta hasta que esté listo para servir o añada pequeñas cucharadas en la parte superior de cada plato.