



# Datos curiosos sobre nutrición y bienestar

Marzo de 2019



## Encajar en la actividad física

### ¿SABÍA USTED?

Que la persona promedio pasa

**7.7 horas**

por día sentado o inactivo.

Reducir su tiempo de inactividad puede mejorar drásticamente su salud.

### LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

puede reducir las probabilidades de desarrollar:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes tipo II
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Derrame cerebral

### DURANTE EL EMBARAZO

las mujeres debe intentar hacer

**150 minutos**

de actividad moderada en la semana. Las mujeres acostumbradas a una actividad más vigorosa desde antes del embarazo pueden continuar con estas actividades. Pregunte a su médico cómo puede mantenerse activa durante el embarazo.

### LOS ADULTOS

deberían realizar

**2.5 horas**

de actividad moderada

**o 1.5 horas**

de actividad vigorosa a la semana. Intente repartirla a lo largo de la semana y agregue también entrenamiento de fuerza.

### A LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

se les debe alentar que realicen

**3 horas**

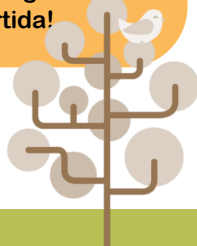
de actividad diarias. Jugar afuera, andar en bicicleta, saltar o atraparse son estupendas formas de agregar actividad a la vida de su niño en preescolar.

### A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

se les debe alentar que realicen

**60 minutos**

de actividad física diaria. Mejor si es de una intensidad de moderada a vigorosa y divertida!



# nota sobre la lactancia

## Lactancia y ejercicio

Amamante su bebé antes de ejercitar para que tenga tan llenos los pechos.

1



Si pierde leche, use protectores mamarios.

3



Elabore un plan de ejercicios que se acomode a su rutina diaria con su bebé.

4

Use un sostén que la contenga bien para que se sienta cómoda. Algunas mujeres usan dos, para más contención.

Tome una ducha rápida o séquese con una toalla antes de dar de mamar en caso que a su bebé no le guste alimentarse cuando está sudada.

5



### ¡Delicioso y nutritivo!

### Cazuela de desayuno

4 porciones    Tiempo de preparación: 15 minutos    Tiempo de cocción: 45 minutos

#### Ingredientes:

- 1 cebolla mediana.
- 1 pimiento grande.
- 1 cucharada de aceite.
- 8 huevos.
- ½ taza de leche.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 rebanadas de pan integral en cubos.
- ½ taza de queso rallado.
- 2 tomates medianos.
- 2 dientes de ajo.

Receta de: Wichealth.org

#### Instrucciones:

Lavar y preparar las manos, superficies y vegetales. Colocar la rejilla en el centro del horno y precalentar a 350 °F. Cortar la cebolla y los pimientos verticalmente. Guarde 1/4 de la cebolla. Poner aceite a calentar en una sartén y saltear el pimiento y la cebolla entre 5 y 8 minutos hasta que queden tiernos y se doren. Quitar del fuego. Batir 4 huevos y 4 claras, la leche, sal y pimienta en un tazón grande y reservar. Rociar una sartén de 8 o 9 pulgadas (redonda o cuadrada) con rocío vegetal y acomodar los cubos de pan en el fondo de la sartén. Espolvorear queso rallado sobre el pan, luego agregar los vegetales salteados y verter la mezcla de huevos encima. Hornear sin tapar por 45 minutos, hasta que esté listo. Mientras se hornea la cazuela, preparar una salsa combinando los tomates, el ajo y el resto de la cebolla. Servir la cazuela con una porción de salsa arriba.

