



Datos curiosos sobre nutrición y bienestar

Abril de 2019

Mes de concientización sobre el alcohol

El alcohol durante el embarazo



¿De qué manera afecta a su bebé el alcohol durante el embarazo?

Toda cantidad de alcohol que se consume durante el embarazo puede provocar un aborto espontáneo, el nacimiento prematuro e incluso el

¿Qué puedo hacer?

Evite las bebidas alcohólicas durante el embarazo. Si planea quedar embarazada, manténgase alejada del vino, refrescos de vino, cerveza y licor.

Ninguna cantidad es segura.

Papás, ¿qué pueden hacer?

Sugiera a su pareja que evite los eventos sociales donde se sirvan bebidas alcohólicas. Sugiera a familiares y amigos que no sirvan bebidas alcohólicas durante las reuniones familiares.

Si usted o su ser querido tienen un problema, pidan AYUDA.

El personal de WIC puede referirlo para que obtenga asistencia.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR SU PERSONA DE APOYO?

No se preocupe si se siente dejado de lado si la mamá amamanta. ¡Hay muchas formas de ayudar!

- Ayude con los quehaceres de la casa y cocinando.
- Lleve algo de beber o de comer a la mamá cuando está amamantando.
- Limite el número invitados y asegúrese que la mamá esté descansando bien.
- Bañe, cambie el pañal y vista a su bebé.
- Cante y hable con el bebé.
- Alcáncele el bebé a la mamá para que lo alimente.
- Hágalo eructar durante y después de que coma.
- Pase tiempo con sus otros hijos para hacerlos sentir especiales.
- ¡Apoye a la mamá!! ¡Dígale que está orgulloso de ella y que está haciendo un buen trabajo!

¡Delicioso y nutritivo!

Bocadillos de tostadas francesas cubiertas de cereales con salsa de yogur

Ingredientes:

- 2 huevos grandes.
- 3 claras de huevos grandes.
- 2 cdas. de leche.
- 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla.
- 1 cucharadita de canela.
- 2 cucharaditas de manteca.
- 1 taza de copos de cereales triturados (alrededor de 2 tazas sin triturar).
- 4 rebanadas de pan de trigo o granos integrales.
- ½ taza de yogur (¡del sabor que prefiera su familia!)



Instrucciones:

Bata los huevos, las claras, la leche, la canela y la vainilla en un plato playo. Coloque el cereal en un plato playo aparte. Derrita la manteca en una sartén o plancha antiadherentes a fuego mediano. Sumerja ambos lados de 1 rodaja de pan en la mezcla de huevos. Deje que caiga el exceso. Cubrir ligeramente ambos lados con el cereal triturado. Sacuda para quitar el exceso. Cocine por 2 minutos cada lado o hasta que el cereal esté dorado y el huevo esté cocido. Repita los pasos con el resto de las rodajas de pan. Corte cada rodaja en 8 trozos del tamaño de un bocado. Sirva con el yogur.