



Bienestar Sobre nutrición

Noviembre 2019 **Datos curiosos**

Gran día de no fumar

Cada persona tiene sus propias **razones para dejar de fumar**, pero aquí tiene algunas más **en caso de que las necesite** para comenzar...

Sentirse bien

Más saludable desde adentro

Ahorrar dinero

¡Una cajetilla por día puede ahorrar miles de dólares al año!

Respirar con facilidad

Después de solo dos semanas, sus pulmones trabajarán mejor y ¡sus hijos y mascotas también tendrán un aire más puro!

Celebre

Usted puede hacerlo. Celebre cada día, semana, mes o año que pase.

Una vida mejor

Pasará más tiempo con amigos y familiares, menos enfermedades ¡e incluso una vida más duradera y saludable!

Más energía

Se sentirá más activo debido que tendrá más oxígeno y menos monóxido de carbono.

Sensación de logro

Dejar de fumar puede resultar muy difícil, pero una vez que supere la adicción, se sentirá orgulloso.

1.866.SD-QUITS (731.8487)

www.SDQuitLine.com



Claves para la alimentación

TEMPRANO

¡Mamá, tengo hambre!

- Movimiento de los ojos debajo de los párpados
- Parpadeo
- Lleva las manos hacia la boca
- Mueve la boca

¡Dame de comer!

- Búsqueda del seno
- Gemidos

Ofrezca amamantar ahora para que el bebé se "prenda" con facilidad.

TARDE

¡Dame de comer ahora!

- Músculos corporales tensos
- Respiración acelerada
- LLANTO

Si el bebé está llorando le será difícil prenderse. Calme al bebé primero antes de amamantar.

ALIMENTACIÓN BAJO DEMANDA

¡No mire el reloj; ¡mire los signos tempranos de hambre!
¡La leche materna se digiere más rápido porque es el alimento perfecto para su bebé!

¡Delicioso y nutritivo!

Hamburguesa con queso a la sartén

4 PORCIONES

PREP 15 MIN

COCCIÓN 15 MIN

Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones integrales
- 1 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 3/4 taza de queso cheddar en hebras
- 1 libra de pavo molido o carne magra molida
- 1 taza de tomates en cubos
- 1 cucharada de tomillo desecado
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 cucharadita de pimienta molida

Instrucciones:

Paso 1 Lave el área de preparación, sus manos y toda la verdura.

Paso 2 Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete. En un colador, escurra los macarrones y enjuáguelos con agua fría.

Paso 3 Mientras se cocinan los macarrones, enjuague y corte en cubos el pimiento. Pele y pique la cebolla. Pele y pique el ajo. Deje a un lado.

Paso 4 Ralle el queso. Deje a un lado.

Paso 5 En una sartén grande a fuego medio cocine la carne de res o de pavo, la cebolla, el pimiento y el ajo, mezclando con una cuchara o espátula de madera hasta que la carne deje de estar rosada, alrededor de 15 minutos. Con un colador escurra la grasa.

Paso 6 Vuelva a colocar la preparación en la sartén y agregue los macarrones escurridos, los tomates con el jugo, el tomillo, la sal y la pimienta. Colocar el queso por encima. Tapar y cocinar a fuego medio hasta que el queso se haya derretido, de 5 a 7 minutos.

