



Wellness Nutrition Fun Facts

Bienestar de Nutrición
Datos Curiosos

Enero 2011

Ácido Fólico y Amamantamiento

El ácido fólico no sólo es necesario para las mujeres embarazadas, sino también para las mujeres que amamantan! Las mujeres que amamantan necesitan alrededor de 500 mcg al día. Algunas mujeres pueden obtener la cantidad correcta de alimentos que consumen, pero si siguen tomando sus vitaminas prenatales ayudará a alcanzar las cantidades recomendadas. Si su médico no ha mencionado continua en su vitamina prenatal a través de la lactancia materna, por favor pregunte en su próxima cita. El ácido fólico se encuentra naturalmente en alimentos como el folato.



Fuentes de Alimento de Folato:

- Frijoles Secos y Chícharos
- Brócoli
- Espinaca
- Espárrago
- Cítricos y Jugos



Frutas y Verduras de Invierno para buscar:

Coles de Brusellas
Toronjas
Naranjas
Papa Dulce
Nabos
Calabaza
Kiwi
Peras

Recuerde: ¡Las verduras congeladas también se pueden comprar con su cupon de frutas y verduras y son tan buenas para su salud!



¡No olvide de su Consejero de Amamantamiento para educación y apoyo adicional de amamantamiento !!

¿Embarazada??

¡Usted No Está Comiendo Realmente Para Dos!

El Instituto de Medicina recientemente salió con nuevas guías de aumento de peso para las mujeres embarazadas. Hable con su profesional de salud de WIC que le puede ayudar con cuánto peso debe ganar! Para seguir las guías, las mujeres embarazadas no necesitan más de 300 calorías extra por día.

300 calorías extra por día=

1 pedazo de pan integral tostado con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

○

1 taza de Cheerios con ½ taza de leche descremada y un plátano

○

1 envase (8 onzas) de yogur, ¼ de taza de Trail Mix, y ½ taza de frambuesas.

Feliz Año Nuevo (below)

Happy New Year!

El Rincón del Cocinero :

Sopa de Verduras

2 tazas de papas picadas	2 tazas de agua hirviendo
½ taza de zanahorias rebanadas	¼ taza de margarina
1 taza de apio rebanado	¼ taza de harina
¼ taza de cebolla picada	2 tazas de leche baja en grasa o descremada
¼ cucharadita de pimienta	2 tazas de crema de maíz de estilo
8 onzas de queso americano, rallado.	

1. Combine las papas, zanahorias, apio, cebolla, pimienta y el agua hirviendo en una olla.
2. Cocine a fuego lento. Tape y cocine durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. En una cacerola aparte, derrita la margarina. Agregue la harina, revolviendo hasta que esté suave.
4. Poco a poco agregue la leche. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que espese, revolviendo con frecuencia.
5. Agregue el queso y mezcle bien. Cocine a fuego lento hasta que el queso se derrita, no hierva.
6. Agregue la mezcla de leche a la mezcla de verduras. Agregue el elote.
7. Cocine hasta que esté caliente, revolviendo con frecuencia. No deje que hierva.