

# Bienstar de Nutrición

## Datos Curiosos

Junio 2011

### Protección Contra el Sol Para Toda la Familia!



¡Mientras que el sol es nuestra fuente principal de vitamina D (que nos ayuda a absorber el calcio para los huesos y dientes fuertes) también puede ser peligroso! la exposición al sol sin ninguna protección (ropa, protector solar) puede causar daños a la piel, lesiones oculares, supresión del sistema inmunológico, y incluso el cáncer. Los rayos UV son

más fuertes durante el verano, así que aquí están algunas estrategias de seguridad para mantener a sus niños a salvo de los rayos dañinos este verano:

**Evite los Rayos Más Fuertes Del Día:** Los rayos más fuertes son de 10 am a 4 pm. Si usted o su hijo va a estar fuera durante este tiempo, asegúrese de aplicar protector solar. Trate de evitar la exposición prolongada durante este tiempo, si es posible.

**Cubrase:** Cubriendo la piel con ropa es una de las mejores maneras de proteger la piel de los rayos dañinos.

**Use Bloqueador Solar Consistente:** Concentrese en el nivel de SPF, ya que muestra el grado de protección contra los rayos ultravioleta. Para niños de 6 meses o más, seleccione un SPF de 15 o superior para prevenir las quemaduras solares y el bronceado. Asegúrese de que se apliquen con frecuencia (cada 2-3 horas) durante todo el día y generosamente. ¡Si usted o sus hijos están nadando, use protector solar resistente al agua!



**Recuerde:**  
Protección solar no debe aplicarse a niños menores de 6 meses de edad, entonces deben mantenerse fuera del sol. ¡Si tienen que estar en el sol, asegúrese de que su piel está cubierta y tienen un sombrero!

#### *Comiendo Saludablemente Para Ayudar a Mantener Los Dientes Sanos:*

- Coma frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos.
- Carnes magras, pescado, pollo, huevos, frijol y nueces también son buenas opciones.
- Coma cantidades limitadas de alimentos que son altos en azúcar o grasa.
- Beba agua o leche baja en grasa en vez de jugo de frutas, refrescos, y bebidas deportivas.

## PAPÁS Y LA LACTANCIA MATERANA

¿Piensa usted que la lactancia materna implica solamente madres y sus bebés? ¡FALSO! Los papás son muy importantes para el éxito de la lactancia materna. Las madres que amamantan y tienen el apoyo de sus parejas son mucho más propensas a iniciar y continuar con la lactancia. Como padre, usted puede construir la confianza de mamá, ayude con muchos de los deberes adicionales de ser un nuevo padre, y sea la primera persona para demostrar a su bebé que la alimentación no iguala el amor.



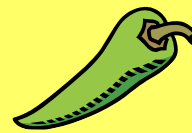
No hay necesidad de que un padre se sienta excluido, aquí hay algunas maneras para que usted se sienta incluido:

- Ayude con quehacer doméstico y cocinando
- Limite el número de visitantes y asegúrese de que mamá descance
- Bañe, cambie y vista a su bebé
- Cante y hable con su bebé—los bebés necesitan abrazos y caricias de papá y amor como contacto de piel a piel
- Traiga su bebé a mamá para que amamante y eructe a su bebé durante alimentaciones
- Si usted tiene otros hijos, pase tiempo con ellos—se sentirán especial y de a Mamá y bebé la oportunidad de enlazar

### ESQUINA DEL COCINERO:

#### Salsa de Frijol Negro

1 taza de frijol negro, ordenados y enjuagados  
2 cucharadas de jugo de limón  
1/3 taza de cilantro fresco, picado  
1/2 taza de cebolla blanca, cortada en cubitos  
3 tomates pequeños, finamente picados  
1 chile picante fresco, cortado en cubitos



1. Hierva los frijoles en 3 cuartos de galón de agua
2. Baje el fuego, tape y cocine a fuego lento por una hora hasta que los frijoles estén tiernos
3. Escurra el agua, reservando una cucharada del líquido
4. Coloque el líquido reservado y como la mitad de los frijoles en un tazón
5. Agregue el jugo de limón y puré los frijoles hasta que queden suaves
6. Agregue el resto de los frijoles, el cilantro, cebolla, tomate y chile
7. Sazonar con sal. Enfríe la mezcla por 4 horas