



# Nutrición Datos Curiosos

Marzo 2011

## Mes Nacional de Nutrición 2011

### Coma Bien. Con Color!

¿Cuáles son las necesidades Diarias de su Hijo?

- **4 onzas de Granos:** ¡Haga la mitad de sus granos Enteros!! 1 rebanada de pan = 1 onza
- **1 1/2 tazas de Vegetales:** ¡Varíe sus Verduras!
- **1 taza de Frutas:** ¡Concéntrese en las Frutas!
- **2 tazas de Leche:** Obtenga su Calcio-  
¡Alimentos Ricos!
- **3 onzas de Proteína:**  
¡Vaya con Proteína Magra!  
1 huevo = 1 onza.  
¡Recuerde que sus frijoles cuentan aquí también!
- ¡Limite el tiempo de la TV *menos de 2 horas* por día!
- ¡Ofrézca actividades física varias veces al día!

National Nutrition Month® 2011



\*\*\*Asegúrese de abrir el Cartón de huevos antes de comprar para comprobar si los huevos están quebrados\*\*



### Cómo mantener la boca de su bebé limpia:

- No comparta los utensilios.
- No coloque objetos que entren en la boca de su bebé (chupón) en su boca primero.
- No pruebe la temperatura de la comida de su bebé con su boca.
- No dé “baños de escupida” para limpiar la cara de su bebé.

Departamento de Salud de Dakota del Sur Programa de WIC

## La Lactancia Materna y El Regreso al Trabajo/Escuela

Muchas madres ahora están teniendo que volver al trabajo o a la escuela poco después de tener su nuevo bebé. Algunas mamás creen que esto significa que también deben parar el amamantamiento. **¡Esto no es verdad!** ¡Aquí están algunas maneras de ayudarle a estar acertada a continuar amamantando después de volver al trabajo o la escuela!!

- **Prepare y planee con anticipación** durante su embarazo y durante su tiempo libre con su bebé.
- **Hable con su supervisor** sobre comodidades en su lugar de trabajo.
- **Hable con otras madres** que están trabajando y amamantando.
- **Comience a extraer y almacenar leche materna temprano.** Hable con su Profesional de Salud de WIC como conseguir un sacaleche.
- **Amamante a su bebé** antes de dejarlo/a en la guardería y **hable con su guardería** para que no lo de comer antes de recogerlo/a.
- **Intente extraer leche durante el día** en las horas de la comida regulares de su bebé
- **¡Póngase en contacto con La Consejera de Lactancia Materna Para Madres** si su oficina de WIC tiene una para mas educación y apoyo!
- **¡La Lactancia Materna Es Mejor!**

# Breastfeeding is Best!

### ESQUINA DEL COCINERO:

#### Taco de Desayuno

2 Tortillas de Trigo Integral	1 Cucharada de Salsa
2 Porciones de Queso Cheddar	2 Huevos
2 Cucharadas de Leche Baja en Grasa	Sal y Pimienta, a probar

1. Bata los huevos. Agregue 2 cucharadas de leche baja en grasa. Revuelva los huevos en calor medio hasta que se cocinen totalmente. Agregue sal y pimienta al gusto.
2. Destroce el bloque de queso de Cheddar con una desfibradora de queso, o corte en rebanadas finas y colóquelo en la tortilla.
3. Agregue la mitad de huevos revueltos a cada tortilla.
4. ¡Agregue la salsa, y goce!