



## Bienstar de Nutrición Datos Curiosos

Octubre 2011

### ***Mi Plato***

El nuevo Guías Alimentarias de 2010 publicado en Enero de este año se centran en dos conceptos principales:

- Controlar el consumo de calorías para alcanzar un peso sano
- Haga la mayor parte de su alimento eligiendo productos sanos que embalan la mayoría de la nutrición.

Con tantas opciones, sin embargo, puede ser difícil decidir qué alimentos son mejores para hacer una comida saludable. ¡Pero ahora hay ayuda!

En Junio, el gobierno dio a conocer una nueva herramienta llamada **MiPlato** para servir como una guía sencilla para la creación de platos saludables.



**Mire a su plato—**

**Si la mitad de su plato esta lleno de frutas y verduras y se aparea con las proteínas magras, granos integrales y lácteos bajos en grasa ...**

**¡A construido una comida sana!**

### **LAS MADRES DESEMPEÑAN UNA CLAVE A CONSTRUIR EL ESTADO DE DAKOTA DEL SUR—TABACO LIBRE**

El fumar y la exposición al humo de segunda mano durante el embarazo aumentan directamente el riesgo de salud y problemas de comportamiento incluyendo:

- la presión arterial anormal en infantes y niños
- labio y paladar de hendidura
- la leucemia infantil
- cólico infantil
- trastornos de respiración sibilante y respiración infantil
- problemas de vista durante la infancia
- retraso mental, trastorno por déficit de atención, problemas de conducta y aprendizaje y otros problemas de desarrollo.

Llame a la línea telefónica de Dakota del Sur (QuitLine) al 1-866 SD-QUITS (1-866-737-8487), para recibir apoyo de uno a uno de profesionales capacitados o visite: [www.SDQuitLine.com](http://www.SDQuitLine.com).

## Nutrición Para La Lactancia Materna

### ¿Hambriento? ¿Cansado? ¿Sediento?



Aunque no hay una dieta especial que debe seguir durante la lactancia, es importante tratar de comer alimentos sanos, nutritivos con regularidad.

El hecho es -- una madre lactante necesita calorías adicionales hasta el doble de un día como una mujer en su segundo y tercer trimestres del embarazo. Es importante no sólo para ayudarle a recuperarse del parto, sino también para producir suficiente leche para su bebé.

La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan hasta 300 calorías adicionales al día durante la última mitad del embarazo. Una mamá amamantando necesita cerca de 500 calorías adicionales a diario para producir tanta leche como su bebé lo necesitara.

Según el Dr. James Sears, usted puede calcular aproximadamente sus necesidades de la caloría tomando su peso de pre-embarazo en libras y multiplicándolo por 11. Por ejemplo, una mujer que pesó 130 libras antes del embarazo necesitara 1430 calorías cada día para estar sana. Como mamá lactante, ella necesitará 500 adicionales encima de éstos - cerca de 2.000 calorías diarias.

¡Así que ahora no es el momento para faltar comidas! Escuche a su cuerpo y coma cuando se lo indique. Usted todavía podrá alimentar a su bebé y perder los kilos del embarazo.



**No tire las semillas de las calabazas  
Hacen grandes bocados que son  
ricos en FIBRA Y VITAMINAS B & E.**

### Semillas de Calabaza Tostadas al Horno

2 tazas de semillas de calabaza  
2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite vegetal)  
1 cucharada de sal



1. Precaliente el horno a 325 grados
2. Ponga las semillas de calabaza en una bandeja de hornear.
3. Rocíe con aceite y espolvorear con sal
4. Hornee por 45 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tostadas.

ESQUINA  
DEL



**CONSEJO:** En lugar de utilizar sólo sal, experimente con otros condimentos. Trate ajo en polvo, pimienta de cayena, sal de condimento, condimento de Cajun, chile en polvo, sazónador italiano, hierbas, queso parmesano ... ¡Sea creativo y diviértase!

CINERO

Departamento de Salud de Dakota del Sur Programa de WIC