

Para tener un embarazo saludable, coma bien y muévase más



CONSEJOS PARA COMER BIEN

- Coma 3 comidas y 2 pequeños bocadillos, recuerde incluir una **VARIEDAD** de alimentos.
- No deje que pasen más de algunas horas sin consumir alimentos o bebidas.
- Coma en abundancia frutas, verduras y granos enteros. Utilice “MiPlato” como herramienta para servir un plato saludable.
- Beba entre 6 y 8 vasos de líquido diariamente, por ejemplo, leche baja en grasa, leche sin grasa y agua.
- Tome precauciones para evitar contraer enfermedades causadas por alimentos contaminados. Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia. Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos. Utilice un termómetro para asegurarse que los alimentos estén cocinados a las temperaturas apropiadas. Evite algunos de los alimentos “peligrosos”.

EL AUMENTO DE PESO SALUDABLE

Aumentar de peso en la proporción correcta es importante para usted y su bebé. Hable con su doctor acerca del aumento de peso que usted debe tener.



CONSEJOS PARA MOVERSE MÁS

Pregunte a su doctor qué tipo de actividad sería aceptable realizar durante su embarazo. Si su doctor lo autoriza:

- Fíjese como objetivo realizar 30 minutos de actividad moderada diariamente, por ejemplo, dar caminatas a paso rápido.
- Mantenga su actividad a intensidad moderada, por ejemplo, caminar vigorosamente.
- Suba por las escaleras o estacionese lejos del lugar al que se dirige para agregar actividad física a su día.
- Haga planes para que diariamente tenga tiempo de hacer un poco de actividad física.

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

K-STATE
Research and Extension

USDA
United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture

NC STATE
UNIVERSITY

NC
North Carolina
Public Health

Eat Move
Smart More
NORTH CAROLINA

Omelete de Sabrosas Espinacas

Rinde 1 ración | Tamaño de la ración: 1 omelete



 **Busque productos locales:** Si las espinacas no están en temporada, busque col rizada u otra verdura de hoja verde en el mercado de productores de cultivos local.

 **Consejo:** Para agregar aún más ácido fólico, sirva con un vaso de jugo de naranja.

Preparar un omelete es una magnífica manera de usar los sobrantes de verdura que tenga.

Para reducir el contenido de sodio aún más, reemplace la salsa con rebanadas de tomates cuando estén en temporada.

Ingredientes

- 2 huevos, batidos
- 2 cucharadas de agua
- Una pizca de comino
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/2 taza de espinacas cocidas
- 1/4 de taza de queso, de grasa reducida, rallado
- 1/4 de taza de salsa

Instrucciones

1. En un tazón mediano, bata con un tenedor los huevos, el agua, el comino, la sal y la pimienta.
2. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar.
3. Caliente un sartén grande (de 10") a fuego medio-alto.
4. Vierta la mezcla de huevo en el sartén.
5. Levante los bordes del huevo y ladee el sartén para dejar que la mezcla de huevo que esté sin cocer corra por debajo y se cocine.
6. Deje cocinar hasta que casi esté listo el huevo.
7. Esparza las espinacas y el queso rallado sobre la 1/2 del omelete.
8. Con una espátula, doble la otra mitad del omelete, cubriendo los ingredientes añadidos.
9. Bañe con salsa y sirva.

Información nutricional Por cada ración

210 calorías		Total de carbohidratos:	7 g	 Excelente fuente de vitamina A
Total de grasa:	8 g	Fibra dietética:	1 g	 Excelente fuente de calcio
Grasa saturada:	2.5 g	Sodio:	520 mg	 Buena fuente de hierro
Proteína:	22 g			



¿Vé usted lo que yo veo?

Salga a dar una caminata con su familia y jueguen al juego de "¡Veo, veo!" Elija un objeto que todos puedan ver conforme caminan, pero no les diga cuál objeto está viendo, sólo descríbalos y deje que adivinen cuál será. Cada quien puede turnarse para elegir el objeto que deben adivinar.