

COMA BIEN DURANTE TODA LA VIDA



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.

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 12 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".

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.
- 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.



NC STATE UNIVERSITY



OMELETE DE SABROSAS ESPINACAS



Sirve 1 ración

Tamaño de la ración:
1 omelete

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.



Comer bien

Ingredientes

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

Instrucciones

1. En un tazón mediano, bata con un tenedor los huevos, el agua, el comino 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 al 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. Vierta con una cuchara las espinacas y el queso rallado sobre la mitad 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
Total de grasa: 8 g	Fibra dietética:	1 g
Grasa saturada: 2.5 g	Sodio:	520 mg
Proteína: 22 g		

 Excelente fuente de vitamina A

 Excelente fuente de calcio

 Buena fuente de hierro

VEO, 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.



www.pedbikeimages.org/Dan_Burden

Moverse más