

EATING SMART THROUGHOUT THE LIFECYCLE



Lo Que Pienso Acerca de Amamantar (Dar Pecho)

Utilice esta hoja para escribir sus dudas acerca de como dar pecho durante la sesión de hoy. Usted puede utilizar esta como guía para ayudar a tomar decisiones de como alimentar a su bebé.

LO QUE HE ESCUCHADO ACERCA DE AMAMANTAR (dar pecho)

PREGUNTAS QUE TENGO ACERCA DE AMAMANTAR (dar pecho)

MANERAS EN LAS CUALES PUEDO SABER MAS ACERCA DE AMAMANTAR (dar pecho)

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE ME AGRADAN DE AMAMANTAR (dar pecho)

ESTAS SON ALGUNAS INQUIETUDES QUE TENGO DEL AMAMANTAR (dar pecho)

ESTAS SON ALGUNAS MANERAS EN LAS CUALES YO PUEDO COMER MEJOR Y MOVERME MAS



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

EATING SMART THROUGHOUT THE LIFECYCLE



Beneficios de Amamantar

BENEFICIOS DE SALUD

Para usted

- Perdida de peso fácil
- El útero regresa a su tamaño normal más rápido
- Los ciclos menstruales comienzan más tarde
- Disminuye el riesgo de algunas formas de cancer

Para su bebé

- Sistema immune más sano
- La leche materna se digiere más fácil que la fórmula
- Disminuye el riesgo de contraer alergias
- Ayuda al desarrollo del cerebro
- Dismunuye el riesgo de la obesidad infantil

BENEFICIOS EMOCIONALES

- Acercamiento entre madre y bebé
- Fomenta la autoestima en la madre

BENEFICIOS PRACTICOS

- Económico
- Siempre a la temperatura adecuada
- Menos problemas de salud para su bebé
- El viajar es más fácil



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

ENSALADA DE POLLO CON FRUTA



Rinde 8 porciones

Tamaño por porción:
2/3 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de pollo cocido cortado
- 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en su propio jugo, bien colada
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, coladas
- 3/4 taza de apio cortado entrozos
- 1 taza de uvas sin semilla partidas a la mitad
- 1/4 de taza de pecanas (opcional) dividida a la mitad
- 1/4 taza de mayonesa baja en grasa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 8 hojas grandes de lechuga

Instrucciones

1. En un tazón grande; ponga pollo, trozos de piña, mandarinas, apio, uvas y 1/8 de taza de pecanas (opcional).
2. En un tazón aparte, revuelva mayonesa y sal.
3. Revuelva la mezcla de mayonesa con la mezcla del pollo. Agregue sal y pimienta.
4. Cubra y enfríe en el refrigerador.
5. Con una cuchara grande ponga 2/3 de la mezcla del pollo en 1 hoja grande de lechuga.
6. Agregue las pecanas restantes encima de la mezcla del pollo. (opcional)

Información de Nutrición Por porción

200 calorías		Total de	
Grasa total	5 g	Carbohidrato	21g 21 g
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	1 g
Proteína	17 g	Sodio	200 mg



Excelente Fuente de Vitamina C



Eat Smart



FORME UN GRUPO

Junto con otros amigos o amigas y sus hijos; juntense y salgan a caminar al aire libre. Escoja un día esta semana y comiencen. Pongase de acuerdo en el lugar y la hora para que puedan comenzar.



Move More