

EATING SMART THROUGHOUT THE LIFECYCLE



SUBIR DE PESO EN EL EMBARAZO ES SALUDABLE

Subiendo la cantidad adecuada de peso en el embarazo es importante para usted y su bebé. Consulte a su médico para saber cuanto peso exactamente debe usted subir.

Comer Mejor y Moverse Mas Para un Embarazo Saludable

CONSEJOS PARA COMER MEJOR

- Coma tres comidas y dos bocadillos pequeños y recuerde el VARIAR.
- No deje de comer o beber por más de 12 horas.
- Consuma suficientes frutas, vegetales y granos enteros.
- Beba de 6 a 8 vasos de líquido todos los días.
- Cuidese para evitar las enfermedades provocadas por los alimentos. Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia. Conserve los alimentos calientes, calientes; y los alimentos fríos, fríos. Cocine alimentos a temperaturas apropiadas.

CONSEJOS PARA MOVERSE MAS

Consulte con su médico que tipo de actividad puede ejercitar durante su embarazo. Si su médico lo aprueba:

- Su meta es de 30 minutos de actividad moderada todos los días, como caminar al aire libre.
- Tome las escaleras o estacionese más lejos para agregar actividad a su día.
- Planee una hora cada día para hacer alguna actividad física



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.

SABROSA TORILLA DE HUEVO CON ESPINACA



Rinde 1 porción

Tamaño por porción:
1 tortilla

Ingredientes

- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 taza de espinaca cocida
- 1/4 taza de queso rayado
- pizca de comino
- pizca de sal
- pizca de pimienta
- 1/4 taza de salsa
- aceite aerosol

Instrucciones

1. Lave y seque las hojas de espinaca. Remueva el tallo.
2. En un tazón mediano bata los huevos, agua, comino, sal y pimienta usando un tenedor.
3. Rocíe el sartén con el aceite aerosol.
4. Caliente un sartén grande (10 pulgadas) a fuego medio alto.
5. Vierta la mezcla del huevo en el sartén.
6. Levante las orilla del huevo e incline el sartén para que la mezcla no cocida corra debajo y se cueza.
7. Cocine hasta que esté casi firme.
8. Esparza espinaca y queso rayado sobre la mitad de la tortilla.
9. Usando una espátula, doble el otro lado de la tortilla sobre el relleno.
10. Ponga la salsa encima y sirva.
11. Sirva con un vaso de jugo de naranja para obtener mejor sabor.



Eat Smart

Información de Nutrición Por Porción

230 calorías		Fibra Dietética	2 g	 Excelente Fuente de Calcio
Grasa total	12 g	Sodio	590 mg	 Buena Fuente de Hierro
Grasa saturada	4.5 g	 Excelente Fuente de Vitamina A		
Proteína	21 g	 Excelente Fuente de Vitamina C		
Total de Carbohidrato	7 g			



¿VES LO QUE VEO?

Camine con su familia y juegue ¿ves lo que veo? Escoja algo que todos puedan ver cuando esten caminando y sin decirles lo que esta viendo; describa lo que es y deje que su familia adivine. Tomen turnos para ser la persona que describe lo que ve.

www.pedbikeimages.org/Dan_Burden

Move More