

Para tener un embarazo saludable, coma bien y muévase más



CONSEJOS PARA COMER BIEN

- Las calorías adicionales necesarias se basan en la etapa de su embarazo.
- Enfóquese en consumir alimentos nutritivos y bebidas de los cinco grupos de alimentos.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas ricos en grasa, sodio y azúcar agregada.
- Tome entre seis y ocho vasos de agua diariamente.
- Tome precauciones para evitar contraer enfermedades causadas por alimentos contaminados.

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.
- Procure hacer 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada y actividad de fortalecimiento muscular 2 días de cada semana.
- 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.



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.



Comer bien

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
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



Moverse más



¿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.