



LA FAMILIA y LA COMIDA IMPORTAN A MUJERES EMBARAZADAS

Un Programa de Bienestar



Manual

Acerca del Instituto McSilver de Políticas e Investigación sobre la Pobreza

El Instituto McSilver de Políticas e Investigación sobre Pobreza de la Escuela Silver de Trabajo Social de la Universidad de Nueva York se compromete a crear nuevos conocimientos sobre las causas profundas de la pobreza, desarrollando intervenciones basadas en evidencias para abordar sus consecuencias y traducir rápidamente los hallazgos de investigación en acciones a través de políticas y práctica.

El Instituto McSilver reconoce la interrelación de la raza y la pobreza y se dedica a dismantelar el racismo estructural y otras formas de opresión sistémica. Con el fin de garantizar que nuestro trabajo sea culturalmente y contextualmente apropiado para las poblaciones a las que servimos, el Instituto McSilver emplea un modelo colaborativo a través de alianzas con legisladores, organizaciones de servicios, accionistas de la comunidad y consumidores. La comprensión del vínculo significativo entre individuos, las familias, las comunidades, y sus ambientes externos y los sistemas con los que interactúan guían los esfuerzos de investigación del Instituto McSilver.



Acerca de la Fundación Ample Table for Everyone (ATE)

Ample Table for Everyone es una organización sin fines de lucro que trabaja para financiar soluciones que alimenten a una creciente población de familias con inseguridad alimentaria en la ciudad de Nueva York. Queremos que todos los niños de la ciudad de Nueva York puedan decir "¡YO COMI!" ("¡I ATE!") ¿Te unirás a nosotros?

Queremos mitigar la inseguridad alimentaria en los cinco condados de la ciudad de Nueva York abordando las causas principales: falta de tiempo, falta de dinero, falta de accesibilidad a alimentos nutritivos y desconocimiento con una variedad de ingredientes saludables, métodos de cocina y recetas saludables ATE ofrece apoyo financiero a organizaciones, individuos, proyectos, programas y / o nuevos modelos que ofrecen a las familias de la ciudad de Nueva York acceso a un consumo de alimentos más sostenible y consistente con énfasis en una alimentación saludable.



Agradecimientos

Autores

Diana M. Arias, MSW, MS
Deepika Bangia, PhD
Sabrina Baronberg, MPH
Geraldine Burton, PA
Rosanna Campitiello, MA
Anastasia Luke Dawkins
Kara Marie Dean-Assael, LMSW
Emily Elizabeth Estevez
Supriya Lal, Intern

Supriya Lal, Intern
Aida Ortiz, PA
Madeline Perez, Intern
Jaimini Raval, MSc
Tara Ready, Intern
Priscilla Shorter, PA
Ervin Torres, PA
Janet Watson, PA

Este proyecto ha sido posible por el Instituto McSilver para la Política de Pobreza y la Investigación y una subvención financiera de Ample Table for Everyone en 2017.

La fundación Ample Table for Everyone tendrá derecho a utilizar los materiales creados por el Instituto McSilver para la Política de Pobreza y la Investigación como lo considere conveniente, pero el Instituto McSilver para la Política de Pobreza y la Investigación mantendrá todos los derechos de propiedad de dichos materiales.

Página de Contenido Delinee de Sesión

Introducción	4
Evaluación de alergias alimentarias	5
Sesión 1: Bienvenidas a La Familia y La Comida Importan a Mujeres Embarazadas: Un Programa para el Bienestar	7
Sesión 2: Comunicación Respetuosa y Consejos para Comprar Alimentos Saludables	27
Sesión 3: Relaciones	35
Sesión 4: Construyendo Apoyos y Celebración	43
Página para Notas	53

Introducción

¡Bienvenida a La Familia y La Comida Importan a Mujeres Embarazadas!

La Familia y La Comida Importan a Mujeres Embarazadas (Family and Food Matters to Pregnant Women, FFM-PW) es un programa de 4 semanas basado en las fortalezas que se enfoca en reducir los desafíos en cuanto a tener alimentos suficientes y saludables para comer y aumentar el apoyo. Las futuras mamás requieren alimentos nutritivos no sólo para su propia salud, sino también para garantizar el desarrollo saludable de sus bebés. Sin embargo, las mujeres que carecen de la cantidad adecuada y la calidad de los alimentos están en mayor riesgo de no satisfacer las necesidades nutricionales necesarias de sus bebés en crecimiento. Esto puede afectar tanto su salud como la salud de su bebé en desarrollo.

Los objetivos de La Familia y La Comida Importan a Mujeres Embarazadas son aumentar el acceso general y consumo de alimentos ricos en nutrientes adecuados para las mujeres embarazadas con el fin de maximizar el desarrollo del bebé; discutir los grupos de alimentos 'MiPlato' y las estrategias de compra de alimentos; y fortalecer los recursos internos y externos que se enfocan en los esfuerzos y tensiones que se relacionan con el embarazo, la maternidad y las dificultades económicas.

Este programa se basa en un currículo existente, La Familia y La Comida Importan a Cuidadores y Niños, que aborda la inseguridad alimentaria y el funcionamiento familiar. El currículo de La Familia y La Comida Importan para Cuidadores y Niños se basa en la evidencia y el currículo basado en fortalezas El Programa de las **4R y 2S Para Fortalecer Familias** (2008), que se enfoca en el funcionamiento familiar y los problemas de comportamiento infantil.

La Familia y La Comida Importan a Mujeres Embarazadas y La familia y La Comida Importan a Cuidadores y Niños ambos utilizan el contenido de los currículos Share Our Strength Cooking Matters. Como parte de la campaña No Kid Hungry para poner fin al hambre infantil en los Estados Unidos, el programa enseña a los participantes a comprar de manera más inteligente y usar información nutricional para tomar decisiones más saludables. Para aprender cómo convertirse en un Líder de la Gira de la tienda y para proveer esta información muy importante visite su sitio web: www.cookingmatters.org



FFM-PW tiene como objetivo aumentar el acceso y consumo de alimentos apropiados ricos en nutrientes y fortalecer los recursos a través del grupo de apoyo a la maternidad ABC: Anuncios, Buenos enlaces y Cocinar.

Descargo de responsabilidad: El contenido de este manual es sólo para propósitos informativos. No pretende ser sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Antes de hacer cualquier cambio en su dieta, usted debe consultar siempre con su proveedor médico u otro proveedor calificado de servicios de salud.

Evaluación de Alergias Alimentarias: Manteniendo a Todos Saludable

¡Esperamos que este programa sea una experiencia agradable de principio a fin! Esto incluye una merienda saludable y / o batido al final de cada sesión. Estas recetas incluyen ingredientes de los grupos de alimentos de MiPlato del USDA.

Para ayudarnos a mantenerte saludable, háganos saber de cualquier alergia de alimentos, restricciones dietéticas o aversión de alimentos que pueda tener, así como cualquier otra información que usted piense que podría afectar su participación.

Por favor, tómese unos minutos y llene la tabla a continuación.

1. ¿Tienes alguna alergia alimentaria? No Sí No estoy segura

Si respondió que sí, por favor marcar los alimentos que han causado una reacción alérgica:

Maní Pescados/mariscos Huevos

Maní o Mantequilla de Nueces Productos de soya Leche

Maní o aceites de nuez Nueces de árbol (nueces, almendras, pecanas, etc.)

Otros, por favor liste: _____

2. Para que usted reaccione a los alimentos problemáticos, ¿Que tiene que pasar?
(Marque todo lo que se aplica)

Comer la comida Tocar la comida Oler la comida

Otro, por favor explique: _____

3. ¿Tiene usted algunas restricciones en su dieta? No Sí No estoy segura

Si respondió que sí o no estoy segura, explique: _____

4. ¿Tiene usted algunas aversiones de alimentos? No Sí No estoy segura

Si respondió que sí o no estoy segura, por favor explique: _____

5. ¿Hay alguna otra información que creas que deberíamos saber que afectaría tu participación en la demostración de la receta?

Si respondió que sí, por favor explique: _____

**Bienvenida a
La Familia y La Comida
Importan a Mujeres
Embarazadas:
¡Un Programa de Bienestar!**

Sesión 1

Anuncios

¡Bienvenidas!

¿Cómo están todas hoy?

Vamos a conocernos compartiendo nuestra comida favorita y cuántas semanas de embarazo tiene.

¿Alguien tiene alguna alergia a algún alimento o restricciones en la dieta?

¡Queremos asegurarnos de que usted y su bebé permanezcan saludables durante nuestro tiempo juntas! Si aún no lo ha hecho, por favor complete el formulario Evaluación de Alergias Alimentarias en la página 5.

Tema de Hoy: Bienestar

¿Qué les interesó a en el programa La Familia y la Comida Importan a Mujeres Embarazadas?

El embarazo es uno de los momentos más emocionantes y vulnerables de la vida de una mujer, pero también es un momento en el que los cambios rápidos y las responsabilidades de la maternidad pueden sentirse abrumados. Enfocándonos en nutrir y ayudarla a sentirse apoyada es un componente importante de nuestro trabajo. Este es un foro para el aprendizaje, apoyo y aliento. ¡Ustedes son las expertas de su propia vida y estamos aquí para aprender unos de otros!

Los objetivos de La Familia y la Comida Importan a Mujeres Embarazadas son ayudarla a obtener y comer alimentos que sean más nutritivos y proveer habilidades y recursos para ayudar a manejar el estrés.

El bienestar es un viaje conformado por muchos factores, incluyendo nuestra etapa de la vida, situaciones, preferencias, acceso a la comida, cultura, tradiciones y las decisiones personales que tomamos con el tiempo.

¿Cómo le parece todo esto?

¿Necesita apoyo para participar con nosotros?

Nuestro Manual

Cada sesión se describe de la misma manera e incluye oportunidades para compartir sus conversaciones con el grupo, practicar en una actividad, aprender sobre nutrición y hacer juntas una merienda o batido saludable. El manual también incluye “Más que Pensar” páginas con información útil y Tarea semanal para llevar a casa con actividades útil y bajo estrés para hacer entre las sesiones.

Nuestras Guías del Grupo

Las guías ayudan a todos sentirse seguro para que los grupos corran sin problemas. ¡Hagamos nuestras guías juntas en este momento! Vamos a escribirlas en papel y firmaremos las reglas que hemos hecho como grupo y traeremos a cada sesión. (Sugerencia: ¡No olvidemos la confidencialidad!)

Hablemos

El bienestar general de las mujeres embarazadas afecta el desarrollo de su hijo/a. Por lo tanto, enfocándose en sus necesidades nutricionales; necesidades de salud y salud mental; y los factores de estrés y los sistemas de apoyo son la base de nuestro trabajo juntas.

Las 2Rs y 2Ss guiarán nuestras conversaciones semanales: Relaciones y Comunicación Respetuosa; Apoyo y eStrés. Conectaremos cada R y S con nutrición y alimentos en cada sesión. Las Relaciones son el cemento de nuestra familia, mientras que la Comunicación Respetuosa nos ayuda a abogar por nosotras mismas. También es más fácil enfocarnos en nuestras fortalezas cuando nos sentimos bien con nosotras mismas y cuando tiene poco estrés. Tener apoyo es una manera de manejar el estrés.

¿Por qué es importante pensar en las Relaciones? ¿Comunicación Respetuosa? ¿Apoyo Social? ¿eStrés?

Buenos enlaces

Compartamos

Enfoquemos la discusión de hoy en el eStrés. El estrés es normal y todas las personas lo experimentan. Sucede porque nos preocupamos, especialmente sobre cosas relacionadas con el futuro y cosas que no podemos controlar. El estrés a menudo se interviene en el camino de nuestras fortalezas y ver lo bueno en los demás y en nosotras mismas.

¿Cómo se siente el eStrés para ti? ¿Qué efecto tiene en ti??

El estrés es una respuesta natural pero demasiado estrés puede ser abrumador.

¿Cuál es una de sus mayores preocupaciones o estresores que tiene en este momento acerca de su embarazo?

Compartir lo que hemos aprendido de nuestras propias experiencias puede ser útil para otros. ¡También es importante recordar que los tiempos estresantes pasan!

Practiquemos

El embarazo puede conducir a un estrés diferente para muchas mujeres. Puede ser útil pensar en lo que podemos controlar y lo que no podemos, con el fin de manejar cómo nos sentimos y reaccionamos. Vamos a ver a algunos factores estresantes, en el folleto 'Lo Que Puedo Controlar en mi Vida' (página 16).

¿Has experimentado alguno de estos factores estresantes desde que descubriste que estaba embarazada?

Tómese unos minutos para circular las frases que representan cosas estresantes que ha experimentado – ambos que están fuera de tu control y aquellos sobre los que tienes control. Además, escriba cualquiera que haya experimentado, pero no está en la lista aquí. Después, vamos a discutir como un grupo.

La gratitud es otra cosa que también se ha encontrado que nos ayuda sentirnos con menos estrés

¿Qué es una cosa que tú te sientes agradecida por tu vida?

Algunas mujeres tienen factores estresantes relacionados con los alimentos desde que quedaron embarazada, ¿Es esto cierto para ti?

¿Te preocupa por qué comer y no comer?

¿Te preocupa tener suficiente comida para comer?

¿Si tener alimentos saludables para comer es difícil, qué se puede hacer para que sea más fácil?

Reflexionemos

Aunque el estrés es una respuesta común y normal, puede ser útil atender el estrés de maneras saludables para ayudar a disminuirlo. Esto es especialmente importante durante el embarazo porque lo que usted hace, cómo te sientes y lo que usted come puede impactar el desarrollo de su bebé.

¿Cuáles son algunas de las maneras en que manejas tu estrés ahora?

¿Cuáles son algunas de las maneras en que le gustaría manejar el estrés en el futuro?

Revise el 'Folleto de Bienestar: Cuidando de Ti' al final de esta sesión para ideas sobre cómo aliviar el estrés (página 18).

Cocinar

Hablemos del Embarazo y Alimentos Saludables

Atender el estrés y la alimentación saludable son componentes importantes del bienestar. Como mujeres embarazadas, sus elecciones de alimentos afectan tanto a usted como a su bebé en crecimiento. Una mala nutrición durante el embarazo puede tener efectos negativos en su bebé.

¿Cuáles son algunos de los efectos negativos que una mala nutrición puede tener en usted?

¿Cuáles son algunos de los efectos negativos que una mala nutrición puede tener en el desarrollo de su bebé?

La falta de alimentos y nutrición de calidad puede causar partos prematuros, anemia tanto en la madre como en el bebé, y una falta de desarrollo prenatal físico y cognitivo adecuado.

Nuestro objetivo en las próximas semanas es ayudarle a aprender, cocinar y elegir alimentos más saludables para comer durante su embarazo y más allá.

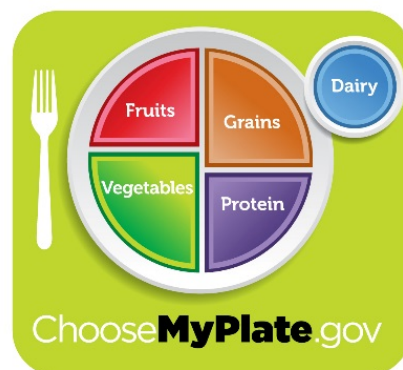
¿Qué hace que las comida sea saludables?

¿Come comidas con amigos o familiares?

¿Qué es un recuerdo favorito que tienes con la familia alrededor de la comida?

MiPlato

En nuestro grupo, nos vamos a enfocar en los alimentos saludables utilizando 'MiPlato' para apoyar la alimentación saludable. Cada semana crearemos y comeremos juntas una merienda o batido saludable. Esperamos que disfrute de estos y que te anime a aprender y probar diferentes alimentos.



Nuestros objetivos son:

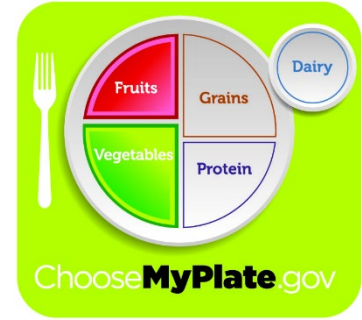
- ✓ Enfocar en la variedad, cantidad, y valores nutricionales.
 - ✓ Elegir alimentos y bebidas con menos grasa saturada, sodio y azúcares añadidas.
 - ✓ Comenzar con pequeños cambios para construir estilos de alimentación más saludables.
 - ✓ Apoyar la alimentación saludable para todos.
-

¡Enfoquémonos en Frutas y Vegetales

*Si come frutas y vegetales, ¿cuáles son sus favoritos?
¿Cuáles son algunos beneficios de las frutas y
para la salud?*

MiPlato: Frutas y Vegetales

Comer frutas y vegetales provee muchos beneficios para la salud incluyendo un menor riesgo de algunas enfermedades crónicas. Provee nutrientes vitales para una salud y mantenimiento óptima de su cuerpo. También son naturalmente bajos en grasa, sodio, calorías y colesterol. Las frutas y vegetales incluyen muchos nutrientes esenciales como el potasio, fibra dietética, vitamina C y folato (ácido fólico). Dietas ricas en potasio puede ayudar a mantener la presión arterial saludable. Fuentes de fruta de potasio incluyen guineos, pasas de ciruelas y jugo de ciruelas, melocotones secos y albaricoques, melón, melón dulce y jugo de naranjas. Fibra dietética de frutas y vegetales, como parte de una dieta saludable en general, ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrame cerebral, ciertos tipos de cáncer e incluso la obesidad y diabetes tipo 2. La fibra es importante para la función intestinal adecuada y alimentos que contienen fibra ayuda a proveer una sensación de plenitud con menos calorías. La vitamina C es importante para el crecimiento y la reparación de todos los tejidos del cuerpo; ayuda a sanar las cortaduras y las heridas, y mantiene los dientes y las encías saludables. El folato (ácido fólico) ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos.



Revisemos: Frutas/Vegetales y Usted

¿Cuáles son algunos beneficios para la salud de las frutas y vegetales para usted y el desarrollo en su bebé?

Las frutas y vegetales tienen nutrientes que son buenos para usted durante el embarazo. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Usted puede encontrar hierro, junto con la vitamina A y el folato, en vegetales de color verde oscuro. El folato es muy importante porque ayuda a proteger contra ciertos defectos de nacimiento mientras que la fibra ayuda con la digestión de las mujeres.

Tarea de esta semana

Plan de Alimentación Diario: Por favor, llénalo esta semana y tráelo con usted para nuestra próxima sesión. ¡Trate de enfocarse en comer más frutas y vegetales esta semana! Y, haga una de las cosas listadas en el *Folleto de Bienestar: Cuidando de Ti* para ayudarte a sentirte bien (página 18).



Revise las páginas de "**Más Para Pensar**" para obtener información adicional de la sesión de hoy.

Cocinemos

Hoy vamos a hacer una Ensalada de Frutas o un Batido Verde.

Ensalada de Frutas

Sirve: 6, 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: ninguno



Ingredientes:

- 2 Tazas de fresas
- 1 Taza arándanos
- 1 Taza de mango
- 2 Guineos medianos
- 2 Kiwis
- 1 (15 onzas) Lata de piña en trozos
- 1 Cucharada de miel

Ingredientes opcionales:

- 3 cucharadas de hojas de menta
- ½ taza de coco rallado tostado
- ½ taza de almendras triturada

Materiales:

- Abridor de lata
- Tabla para cortar
- Tazón grande
- Tazas de medir
- Cucharas de medir
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado
- Olla pequeña

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (245g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 150 **Calories from Fat** 5

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 39g **13%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 29g

Protein 1g

Instrucciones:

Por adelantado:

1. Si usa frutas congeladas, descongele la fruta congelada en el refrigerador hasta que ya no este dura, pero todavía fría al tacto

Preparación:

2. Pelar y corte los guineos y los kiwis..

3. Si está usando, enjuague y picar hojas de menta.

4. Escurrir la piña, reservando el jugo.

5. . En un tazón grande, añada el guineo, kiwis, piña y mezcla.

6. En una olla pequeña a fuego medio, añada el jugo de piña reservado y miel, Mezcla lo. Calentar hasta que la miel se derrita en jugo para formar una salsa, unos 5 minutos. Deje que la salsa se enfríe durante 5-10 minutos.

7. Hecha la salsa sobre la ensalada de frutas. Mezclar para cubrir la fruta. Si usa, mezcle la menta, coco y almendras.

Notas del chef:

- Use cualquier fruta que te gusta. Para reducir los costos, escoja frutas en temporada o en venta.
- Escoja frutas congeladas y enlatadas en jugo y sin azúcar añadidos
- Trate de servirlo para el desayuno. Use encima de la avena o yogur simple, descremado.
- Use el resto de la fruta congelada para batidos de frutas.

Para esta (y otras) recetas por favor visite Cooking Matters en <https://cookingmatters.org/recipes>

Obtenga Su Batido Verde



Aquí tenemos un batido verde que es igualmente delicioso y nutritivo.

Otra gran cosa de este batido es que puede modificarse según lo que tenga a mano. Puede usar romaine, espinaca, acelga, col rizada o cualquier otro verde que tenga a mano en forma fresca o congelada.

Porciones: 1 grande

Ingredientes

- 1 taza de verduras
- 1 taza de agua de coco
- ½ taza de piña congelada
- ½ taza de mango congelado
- ½ guineo congelado

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcle bien, sirva en un vaso y ¡disfrútelo!

10 Batidos para Aumentar el Resplandor de tu Embarazo
Obtenido y traducido de: <https://easyhealthysmoothie.com/pregnancy-smoothies/>

Lo que Puedo Controlar en Mi Vida

Todos experimentamos factores estresantes en nuestras vidas, algunos podemos controlar mientras que otros no. Anota los factores estresantes que tienes desde que quedaste embarazada (incluyendo los que estén relacionados con los alimentos).



Adaptado y traducido de: <http://missmandm.global2.vic.edu.au/2014/12/09/areas-of-control-in-our-life/>

Estoy agradecida por _____ en mi vida en este momento.



Más Para Pensar

¿Por qué es difícil comunicarse bajo eStrés?



Los cerebros estresados tienen dificultades para aprender, responder, y el procesamiento. (Incluso privación del sueño y sentirse agobiada puede causar un cerebro estresado).

La parte del frente de tu cerebro se apaga cuando estás estresada - esta área le ayuda a tomar decisiones, juzgamientos, planes y razonamiento moral. Esto te hace más propensa a las decisiones y comportamientos impulsivos.

Si está demasiada estresada, su cerebro enciende caminos de “lucha, huida, o bloqueo”. Este es su sistema de despertar interna. Cuando este camino es comprometido y tu frecuencia cardíaca aumenta, la tensión muscular aumenta, experiencias emocionales se aumenta, y los recuerdos de interacciones perturbadoras en el pasado pueden no tener nada que ver con la persona / situación actual, pero podrían volver a usted. Es posible que sientas la necesidad de protegerte emocionalmente, azotando (lucha) o desconectando (vuelo) o puede entrar en una reacción ‘automática’ y caer en patrones que puede estar tratando de evitar (congelarse).

Técnicas para manejar nuestro eStrés y una comunicación más efectiva:

- Tomar respiraciones profundas
- Tomar una pausa antes de responder (en persona, por correo electrónico, etc.)
- Reflexionar sobre sus propias contribuciones al conflicto/ comunicación estresante

Algunas reflexiones y pensamientos útiles:

La reducción del estrés es útil, pero nadie puede evitar todo el estrés.

- ¿Qué nota cuando está estresada (o agobiada o disgustada)? ¿Qué sería útil durante esos tiempos (p. ej., el apoyo, hablando con alguien, etc.)?
- ¿Cómo aborda a un desacuerdo si surge?
- Discutir las expectativas por adelantado: ¿Quién hará que? ¿Cómo y cuándo se reunirán o Comunicarán?
- ¿Cuál es el plazo de tiempo? ¿Qué hacen si alguno de ustedes no puede cumplir con las expectativas acordadas?
- Relacionarse con la emoción y / o la perspectiva de la otra persona puede ser útil (esto se llama conectar con empatía).
- Las prácticas de atención plena (mindfulness) se han demostrado mediante la investigación para reducir el estrés y mejorar la comunicación saludable.
- Busque Ayuda Si es Necesario: Si su nivel de estrés está interfiriendo con la comunicación y otros aspectos de tu vida, considere buscar consejería o otra ayuda.

Adaptado de: De Kloet, E. R. (2004). Hormones and the stressed brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1018(1), 1-15. And, <https://www.wikihow.com/Communicate-More-in-Times-of-Stress> [Traducido]



Folleto de Bienestar ¡Cuidando de Ti!



A menudo ponemos en primer lugar las necesidades de todos los demás, dejando poco tiempo para nosotras mismas. Este patrón puede llevar a sentimientos de agotamiento, frustración y resentimiento. Incluyéndote a ti misma en la lista de personas que cuidas es muy importante. Cuando las madres se sienten bien consigo mismas, a sus hijos les va bien en la vida.

La mayoría de nuestras necesidades se pueden encontrar con una pequeña inversión de tiempo y algunos cambios en el estilo de vida. Comience con un auto diagnóstico diario. Pregúntate a ti misma “¿Cómo me siento?” ¡Registrarnos y estando con nuestros sentimientos es un paso importante para cuidar de nosotras mismas! A continuación, hay algunas cosas que puede hacer para cuidarte.

Autocuidado personal:

- Comer sano y regularmente
- Hacer ejercicio
- Dormir lo suficiente
- Dejar la tecnología estresante (p. ej., celulares, correos electrónicos, redes sociales)

Autocuidado Psicológico:

- Escribir en un diario, leer un libro o ver una película
- Note su experiencia interna (p. ej., sueños, pensamientos, sentimientos) y escríbalos
- A veces decir no a las responsabilidades adicionales
- Pasar tiempo al aire libre

Autocuidado Emocional:

- Trátalos amablemente (diálogo interno de apoyo positivo o auto-hablar)
- Identificar y buscar actividades, personas, relaciones o lugares reconfortantes
- Buscar cosas que te hacen reír
- Exprese su indignación de manera constructiva

Autocuidado Espiritual:

- Haga tiempo para orar, la mediación y/o la reflexión
- Estar abierto al misterio, a no saber
- Expresa gratitud
- Contribuya o practique en una causa que usted cree

Autocuidado Profesional/ En el Trabajo:

- Tómese el tiempo para almorzar
- Tómese el tiempo para conversar con compañeros de trabajo
- Haga tiempo para completar las tareas
- Organice su espacio de trabajo para que sea cómodo y reconfortante

Adaptado y traducido de la Evaluación del Autocuidado de Volk



Más Para Pensar

Las 2R y 2S:



Las 2R y las 2S pueden ayudar a establecer las bases para fortalecer los lazos familiares actuales y futuros.

r

RELACIONES

El cemento de la familia.

Representa cuánto se preocupa cada miembro de la familia el uno por el otro.

Al construir una relación más positiva con unos a los otros, los bebés y las familias prosperarán.



COMUNICACIÓN RESPETUOSA

Una buena comunicación es la base para pasar un tiempo positivo juntas.

Al comunicarnos con asertividad, podemos hablar honestamente sobre lo que necesitamos y deseamos. También es una manera de sentirse mejor apoyada por los demás.

r

ESTRES

Puede interponerse en camino de ver fortalezas en otras y en nosotras mismas.

Cada situación puede parecer exagerada cuando es vista por alguien que está bajo mucho estrés. El estrés materno también puede afectar al bebé.



S



APOYO

Todo el mundo necesita fuentes de apoyo positivas y responsables.

Es importante saber quiénes son nuestros apoyos para que podamos confiar en ellas en tiempo de necesidad.

También es importante abogar por nosotras mismas para obtener apoyo útil y ser escuchadas

S



Más Para Pensar

Fundamentos de la nutrición para mujeres Embarazadas

Su cuerpo utiliza vitaminas, minerales y otros nutrientes en los alimentos para ayudarlo a mantenerse fuerte y saludable.



Mensaje 1: Comer de cada grupo de alimentos, todos los días.

Todos los grupos de alimentos provee nutrientes importantes que ayudan a los bebés y los niños que crecen fuertes y provee la energía que necesita para vivir activo, vidas saludables. Ningún grupo de alimentos puede darle todo lo que necesita para estar saludable, es por eso que una "dieta equilibrada" incluye comidas con los cinco grupos de alimentos.

Mensaje 2: Comer una variedad de frutas y vegetales de multicolores.

Las frutas y vegetales de colores similares tienen vitaminas y nutrientes similares que provee importantes funciones en nuestro cuerpo. Por ejemplo, las frutas y vegetales amarillo y anaranjados contienen nutrientes que nos provee un corazón saludable, buena visión y fuerza para combatir los resfriados. A igual que con los grupos de alimentos, ninguna fruta o vegetales de un solo color nos puede darnos todo lo que necesitamos para estar saludable. escoja una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores.



Mensaje 3: Escoja granos enteros tan a menudo como pueda.

Los granos enteros se llaman "enteros" porque contienen todo el grano de núcleo. Los granos refinados se llaman "refinados" porque durante el procesamiento se eliminan partes del grano del núcleo. Las partes que se remueven contienen nutrientes y vitaminas importantes. Granos "enriquecidos" añaden sólo algunas de las vitaminas y nutrientes; no contienen todo el grano núcleo y no son granos enteros. Los granos enteros son como una escoba que barre a través de su cuerpo y quita la "cosas malas," como una escoba quita la suciedad de una casa. Para identificar un "grano entero" mire el primer ingrediente de la lista de ingredientes. Si el primer ingrediente es un grano entero (como harina de trigo integral, avena de grano entero, o arroz integral), entonces es un grano entero.

Mensaje 4: Compare las etiquetas de alimentos para tomar decisiones más saludables.

Las etiquetas de los alimentos pueden parecer complicadas, pero una vez que empiezas a leerlas, empiezas a entender lo que está poniendo en su cuerpo. En general, si usted no puede pronunciar la palabra, probablemente no es bueno para ti. Comience por enfocarse en el número de porciones en el paquete. La mayoría de los paquetes contiene varias porciones. Si hay dos porciones dentro del paquete y usted lo come todo, entonces todo en la etiqueta debe ser multiplicado por 2 para darle los datos de la nutrición por la cantidad que usted comió. Usted puede comparar las etiquetas de los diferentes alimentos para averiguar cuál de ellos tiene menos cantidad de nutrientes (como jarabe de maíz de alta fructosa, sodio y grasas saturadas) que son menos deseables. Es mejor hacer sus propias comidas cuando se pueden incluir muchas frutas, vegetales y granos entero.



Adaptado y traducido de "MyPlate" Nutrición



Más Para Pensar

Lo Que Comes = El Futuro de tu Bebé

Su dieta durante el embarazo afecta la salud de su recién nacido. Pero la nueva noticia es que lo que usted come en los próximos nueve meses pueden impactar la salud de su bebé, así como la suya, durante décadas por venir. Aquí están algunas reglas de nutrición fáciles que le beneficiarán a ambos.

Trate de no "comer para dos" - La mitad de las mujeres aumentan demasiado peso durante el embarazo. Esto puede causar un mayor riesgo de preclamsia, diabetes gestacional y parto de un bebé prematuro o demasiado grande. Hable con su médico si le preocupa aumentar demasiado de peso.

Evitar el alcohol - Los problemas de conducta, dificultades de aprendizaje, el trastorno por déficit de atención, la hiperactividad y el comportamiento agresivo en los niños pueden resultar si la mamá bebe durante el embarazo. No se ha demostrado que la cantidad de alcohol sea seguro.

Prohibir las bacterias - Para proteger a su bebé contra bacterias dañinas tale como Listeria, Salmonella y E. coli (cualquiera de los cuales puede, en casos severos, causar aborto espontáneo o parto prematuros), manténgase alejado de los quesos blandos hechos con leche no pasteurizar, así como carnes crudas o carne poco cocinada, pollo, mariscos o huevos. Mantenga su nevera debajo de 40° F y deshacerse de alimentos que ha estado afuera más de dos horas

Limitar la cafeína - Cerca de 300 miligramos de cafeína por día, la cantidad aproximadamente dos tazas de café, se ha considerado durante mucho tiempo aceptable en el embarazo. Pero un estudio de Kaiser Permanente encontró que consumir 200 miligramos de cafeína por día aumenta el riesgo de aborto espontáneo. "No hay un punto de corte mágico, pero cuanto menos mejor," dice el autor principal del estudio, epidemióloga perinatal De-Kun Li, M.D.PH.D.

Comida no saludable (comida chatarra)- La mayoría de los alimentos no saludable son altos en azúcar, altos en grasas y tienen poco valor nutricional. "De alguna manera, una dieta salada, azucarada, alta en grasas y baja en nutrientes parece programar la preferencia de sabor de un bebé," dice Elizabeth Somer, M.A., R.D., autor de la Nutrición para un Embarazo Saludable. (Holt Paperbacks).

Enfóquese en la fibra - Una dieta alta en frutas, vegetales y granos enteros ayuda a prevenir estreñimiento y hemorroides y te mantiene sintiéndote llena, para que tengas menos probabilidades de comer en exceso. Los alimentos ricos en fibra también están llenos de vitaminas, minerales y fitoquímicos esenciales para el desarrollo de su bebé. Intenta consumir por lo menos 25 miligramos a 35 miligramos de fibra al día, aproximadamente el doble de lo que la mayoría de los estadounidenses consumen.

Schlosberg, Suzanne. What You Eat = Your Baby's Future. (Lo Que Comes = El Futuro de tu bebé). Obtenido y traducido de <https://fitpregnancy.com>



Más Para Pensar

Los nutrientes más importantes durante el embarazo

¡Aquí está una lista de los nutrientes más importantes para tener durante el embarazo y dónde conseguirlos!

Folato, ácido fólico

¿Qué es?

El ácido fólico es una vitamina que cada célula en su cuerpo y el bebé necesita para el crecimiento y el desarrollo saludable. Si usted lo toma antes y durante el principio del embarazo, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y de la columna vertebral. Cuando esta vitamina se encuentra naturalmente en el alimento, se llama folato. Cuando se agrega a la comida, se llama *ácido fólico*.

¿Cuándo lo necesito?

Usted debe aumentar la dosis cuando está embarazada. Investigaciones recientes sugieren que la suplementación con ácido fólico durante un año antes del embarazo (cerca de 400 microgramos) y durante el embarazo (por lo general no más de 1000 microgramos). Esto puede reducir grandemente el riesgo de parto prematuro.

¿Dónde lo consigo?

El folato se presenta naturalmente en los alimentos: Vegetales de hoja verdes, como la espinacas y brócoli; Lentejas y frijoles; y jugo de naranja. El ácido fólico que se añade a los alimentos: Pan, cereales de desayuno, harina de maíz, harina, pasta y arroz blanco.



DHA

¿Qué es?

DHA significa ácido docosahexaenoico. Es una clase de grasa también conocida como ácido graso Omega-3. Ayuda con el crecimiento y el desarrollo de su bebé. También es bueno para el cerebro, la piel y el sistema nervioso de la mamá.

¿Cuándo lo necesito?

Durante el embarazo, usted necesita más DHA cada día para ayudar a que se desarrollen los ojos y el cerebro de su bebé. No todas las vitaminas prenatales contienen DHA, así que pregúntale a su proveedor si necesita tomar un suplemento de DHA. También puede comer alimentos que tienen DHA.

¿Dónde lo consigo?

Pescados bajos en mercurio, como arenque, salmón, trucha, anchoas, y fletán; Jugo de naranja, leche y huevos que le han añadido DHA (compruebe la etiqueta del paquete).



Calcio

¿Qué es?

El calcio es un mineral que ayuda a que los huesos, los dientes, el corazón, los músculos y los nervios del bebé se desarrollen. Si usted no recibe suficiente calcio durante el embarazo, su cuerpo lo toma de sus huesos y se lo da a su bebé. Esto puede hacer que los huesos adelgazan y se rompan fácilmente más tarde en la vida.

¿Cuándo lo necesito?

Durante el embarazo, se necesitan 1.000 miligramos de calcio cada día. Usted puede obtener esta cantidad tomando su vitamina prenatal y comiendo alimentos que tiene mucho calcio en ellos.

¿Dónde lo consigo?

Leche, Queso y Yogur, Brócoli, Col rizada, Jugo de Naranja que tiene calcio añadido.



Hierro

¿Qué es?

El hierro es un mineral. Su cuerpo utiliza el hierro para hacer la hemoglobina, que ayuda a llevar el oxígeno de sus pulmones al resto de su cuerpo. Usted necesita el doble de hierro durante el embarazo que antes del embarazo. Cuando usted está embarazada, su cuerpo necesita hierro para hacer más sangre de modo que pueda llevar el oxígeno a su bebé. Su bebé necesita hierro para hacer su propia sangre.

¿Cuándo lo necesito?

Durante el embarazo se necesitan 27 miligramos de hierro diariamente. La mayoría de las vitaminas prenatales tienen esta cantidad.

¿Dónde lo consigo?

Carne sin grasa, aves y mariscos; Cereales, pan y pasta que le añada hierro (compruebe la etiqueta del paquete); Vegetales de hoja verde; Habichuelas, nueces, pasas y frutas secas.

Vitamina D

¿Qué es?

La vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber calcio. También ayuda a los nervios, los músculos y el sistema inmunológico de su cuerpo a trabajar. Su sistema inmunológico protege su cuerpo contra la infección y la enfermedad. Su bebé necesita vitamina D para ayudar a que crezcan los huesos y los dientes.

¿Cuándo lo necesito?

Durante el embarazo, necesita 600 UI (unidades internacionales) de vitamina D diariamente. Usted puede obtener esta cantidad en alimentos o su vitamina prenatal.

¿Dónde lo consigo?

Pescados grasos, como el salmón; Leche y cereales que le añaden vitamina D (compruebe la etiqueta del paquete); Usted también obtiene vitamina D de la luz solar.



Yodo

¿Qué es?

El yodo es un mineral que su cuerpo necesita para ayudar a su tiroides, una glándula en el cuello que produce hormonas que ayudan a su cuerpo a usar y almacenar energía de los alimentos. Necesita yodo durante el embarazo para ayudar al cerebro y al sistema nervioso de su bebé a desarrollarse. El sistema nervioso (cerebro, médula espinal y nervios) ayuda a su bebé a moverse, pensar y sentir.

¿Cuándo lo necesito?

Durante el embarazo, se necesitan 220 microgramos de yodo diariamente. No todas las vitaminas prenatales contienen yodo-pregúntale a su proveedor si necesita tomar un suplemento de yodo.

¿Dónde lo consigo?

Pescado, Leche, Queso y Yogur; Cereales y pan enriquecidos o fortificados (compruebe la etiqueta del paquete); Sal yodada (sal con yodo añadido); (compruebe la etiqueta del paquete).



Adaptado y traducido de March of Dimes

<https://www.marchofdimes.org/pregnancy/vitamins-and-other-nutrients-during-pregnancy.aspx>



Enfóquese en las frutas

Comer fruta proporciona beneficios para la salud. Las personas que comen más vegetales y frutas como parte de un estilo de alimentación saludable general es probable que corran menor riesgo de contraer algunas enfermedades crónicas. Las frutas proporcionan nutrientes vitales para la salud, como potasio, fibra dietética, vitamina C y folato. Concéntrese en frutas enteras—frescas, enlatadas, congeladas o secas—en lugar de jugo. El azúcar que se encuentra de forma natural en la fruta no cuenta como azúcar añadido.

1 Tenga recordatorios visibles

Tenga una fuente de fruta entera sobre la mesa, la encimera o en el refrigerador.



2 Experimente con el sabor

Compre frutas frescas de temporada cuando pueden ser menos costosas y tienen el mayor sabor. Use las frutas para endulzar una receta en lugar de agregar azúcar.

3 Piense en la variedad

Compre frutas deshidratadas, congeladas, enlatadas (en agua o jugo al 100%) o frescas, para que siempre pueda tener un suministro a mano.



4 No se olvide de la fibra

Haga que la mayoría de sus opciones sean de fruta entera o cortada, en lugar de jugo, para obtener los beneficios que proporciona la fibra dietética.

5 Incluya fruta en el desayuno

En el desayuno, cubra su cereal con plátanos, melocotones o fresas; agregue arándanos a los panqueques; beba jugo al 100% de naranja o toronja. O pruebe fruta mezclada con yogur sin grasa o bajo en grasa.

6 Tome fruta con el almuerzo

Para el almuerzo, llévese una mandarina, un plátano o uvas para comer o elija frutas de una barra de ensaladas. Los envases individuales de frutas como melocotones o compota de manzana son fáciles de llevar y convenientes para el almuerzo.



7 Disfrute la fruta también en la cena

En la cena, agregue la piña machacada a la ensalada de col o incluya gajos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada con aderezo. Pruebe la salsa de frutas sobre el pescado.

8 Bocadillos de frutas

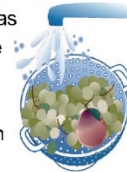
Las frutas son bocadillos estupendos. Pruebe las frutas deshidratadas mezcladas con frutos secos o frutas enteras como manzanas. Son fáciles de llevar y se conservan bien.

9 Sea un buen modelo a seguir

Sea un buen ejemplo para los niños comiendo fruta todos los días con las comidas o como bocadillos.

10 Mantenga las frutas seguras

Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Bajo el agua corriente y limpia, frote las frutas vigorosamente para eliminar la suciedad y los microorganismos superficiales. Después de lavarla, séquela con un trapo limpio.



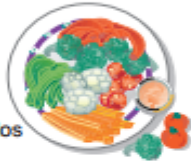


Agregue más vegetales a su día

¡Comer más vegetales es sencillo! Comer vegetales es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajos en calorías. Para incorporar más vegetales en su día, tómelos como bocadillos y agréguelos a sus comidas.

1 Descubra maneras rápidas de cocinar
Cocine vegetales frescos o congelados en el microondas como acompañamiento rápido y sencillo de cualquier comida. Cocine al vapor judías verdes, zanahorias o bok choy en un recipiente con una pequeña cantidad de agua en el microondas como acompañamiento rápido de preparar.

2 Lleve la delantera
Corte una tanda de pimientos, coliflor o brócoli. Enváselos en bolsas para usar cuando el tiempo sea limitado. Disfrútelos en un guisado, salteados o como bocadillo con hummus.



3 Elija vegetales de intensos colores
Alegre su plato con vegetales de color rojo, anaranjado o verde oscuro. Son ricos en vitaminas y minerales. Pruebe calabaza, tomates cherry, batatas o coles. No solo saben muy bien, sino que también son buenos para usted.

4 Revise el pasillo de vegetales congelados
Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar y son tan nutritivos como los vegetales frescos. Trate de agregar vegetales congelados, como maíz, guisantes, edamame o espinacas, a su plato favorito. Busque verduras congeladas que no tengan salsas, jugos de carne, mantequilla o crema agregados.



5 Abastézcase de vegetales
Los vegetales enlatados son una gran adición a cualquier comida, así que tenga a mano tomates, frijoles, garbanzos, champiñones y remolachas en lata. Seleccione los que se etiquetan como "sodio reducido," "bajo en sodio" o "sin sal agregada" ("low sodium," "reduced sodium," or "no salt added").

6 Haga que su ensalada verde brille con el color
Alegre su ensalada con vegetales coloridos como frijoles negros o aguacates, pimientos rojos o cebollas cortados en rodajas, rábanos o zanahorias rallados, y col roja o berro picados. Su ensalada no solo se verá bien, sino que también tendrá un buen sabor.

7 Tome sopa de verduras
Calientela y tómelala. Pruebe la sopa de tomate, calabaza o de vegetales. Busque sopas con sodio reducido o bajas en sodio. Haga sus propias sopas con un caldo bajo en sodio y sus vegetales favoritos.

8 Cuando está fuera
Si la cena es fuera de casa, no se preocupe. Pida un acompañamiento adicional de vegetales o de ensalada en lugar del acompañamiento frito típico. Pida coberturas y aderezos aparte.

9 Saboree el sabor de las verduras de temporada
Compre verduras que sean de temporada para obtener el máximo sabor a un menor costo. Chequee las ofertas especiales de su supermercado local para encontrar las mejores compras de temporada. O visite su mercado de agricultores locales.



10 Varíe sus vegetales
Elija un nuevo vegetal que nunca haya probado antes. Encuentre recetas en línea en WhatsCooking.fns.usda.gov.

Comunicación Respetuosa y Consejos Para la Compra de Comidas Saludables

Sesión 2

Anuncios

Bienvenidas

¿Cómo están todas hoy?

¿Alguien tiene algún anuncio hoy?

Revisión de Tareas



¿Pudieron concentrarse en comer frutas y vegetales? ¿Cómo le fue esto?

¿Pudieron hacer una cosa para cuidarse? ¿Cómo fue esto?

Tema de Hoy: Comunicación Respetuosa

La buena comunicación es la base para pasar un tiempo positivo juntos. La comunicación respetuosa significa usar cierto lenguaje corporal y formas de hablar que demuestren que está escuchando.

Hablemos

¿Qué significa para usted la comunicación respetuosa?

¿Cómo nos comunicamos con respeto? ¿Es esto fácil o difícil de hacer?

La comunicación puede ser tanto verbal como no verbal. Escuchar es una habilidad de comunicación en la que le muestra a la persona que está hablando que usted está oyendo a el o a ella. Las formas no verbales de mostrar interés en lo que la otra persona está diciendo incluyen mirando a la persona que está hablando o cabeceando cuando entiendes lo que se dice.

Muy frecuentemente la comunicación verbal es pasiva o agresiva. Ambos son ineficaces para que otros sepan lo que quieres, piensas o sientes. La comunicación asertiva significa ser honesta, directa y clara, mientras se mantiene el respeto mutuo. Significa decirle a la gente sus necesidades o ideas claramente y directamente, y no tener miedo ni timidez cuando le dice a la gente lo que quiere y necesita.

Buenos enlaces

Compartamos

Recuerda, el uso de las declaraciones con la palabra "Yo" puede ayudar a las personas a ser menos defensivas.

¿De qué manera se comunica usted de manera asertiva?

Actividad: "Usted es lo que cree que es".

Cuando comenzamos a pensar de manera asertiva, nos convertimos en la persona asertiva que queremos ser. Nuestra comunicación con los demás a menudo comienza con nuestra comunicación con nosotras mismas.

Vamos alrededor de la habitación y completemos la siguiente oración:

"Desearía ser más _____."
(Ejemplo: *Desearía ser más valiente.*)

Repita el ejercicio, pero esta vez agregue cómo puede lograrlo.

"Puedo ser más _____ por _____."
(Ejemplo: *Puedo ser más valiente al estar informada sobre mis derechos.*)

Practiquemos

¿Sabías que los ingredientes alimentarios pueden afectar la forma en que nos comunicamos?

La azúcar es uno de estos ingredientes que puede afectar cómo nos sentimos y cómo nos comunicamos.

Demostración de Azúcar: ¿Cuánta azúcar hay en la bebida?

Enfoquémonos en las bebidas haciendo una demostración de cuánta azúcar hay en bebidas comunes. El exceso de azúcar puede contribuir a problemas de salud en todos, especialmente en las mujeres embarazadas (p. ej., diabetes gestacional). Por favor consulte el folleto: *Contenido de Azúcar: ¿Cuánta azúcar hay?*



Consejos de Compras: Cooking Matters at the Store (Gira de Tienda)

¿Puede usted comprar alimentos saludables?

Como parte de la campaña No Kid Hungry para acabar con el hambre infantil en los Estados Unidos, Share Our Strength Cooking Matters enseña a los participantes a comprar de manera más inteligente, usar información nutricional para hacer decisiones más saludables y cocinar comidas deliciosas y económicas. Para obtener más información, visite su sitio web www.cookingmatters.org.

Reflexionemos

¿Puede pensar en maneras en que la información de la Demostración de Azúcar y consejos de compras puede ayudarle a usted y a tu bebé en crecimiento?

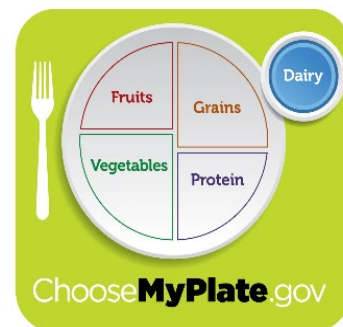
Cocinar

¡Enfoquémonos en los Lácteos!

Si come productos lácteos, ¿cuáles son algunos de sus favoritos?

MiPlato: Lácteos

Todos los productos líquidos de lácteos y muchos alimentos hechos de leche forman parte de este grupo de alimentos, al igual que los alimentos hechos con leche que retienen su contenido de calcio. La leche de soya enriquecida con calcio también forma parte del grupo de lácteos. Para aquellos que son intolerantes a la lactosa, las porciones más pequeñas pueden ser bien toleradas. Hay productos disponibles sin lactosa y bajos en lactosa. Estos incluyen leche reducida en lactosa o sin lactosa, yogur, queso y leche de soya fortificada con calcio. Las opciones de calcio para quienes no consumen productos lácteos incluyen: hojas de col rizada, jugos fortificados con calcio, cereales, panes, leche de arroz o leche de almendras. El pescado enlatado (sardinas, salmón con huesos), frijoles de soya y otros productos de soya (tofu hecho con sulfato de calcio, yogur de soya, tempeh), algunos otros frijoles y algunas hojas verdes (coles y nabos, col rizada, bok choy) también pueden ser una buena fuente de calcio. Alimentos hechos de leche que tienen poco o ningún calcio, como el queso de crema, la crema y la mantequilla, **no** se consideran parte del grupo lácteo.



Revisemos: Lácteo y Usted

¿Cuáles son algunos beneficios para la salud de los lácteos para ti y su bebé en desarrollo?

El calcio puede ayudar al desarrollo de tu bebé. Ayuda a que se desarrollen los huesos, los dientes, el corazón, los músculos y los nervios de tu bebé. Además, al consumir calcio, puede asegurarse de que su bebé reciba lo suficiente y no use sus propias reservas de calcio. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Puede ayudar al sistema inmunológico de su cuerpo, así como a ayudar con el desarrollo de los huesos y dientes su bebé.

Tarea de esta Semana



Plan de Alimentación Diario: Por favor, llénalo esta semana y tráelo con usted para nuestra próxima sesión. ¡Trate de enfocarse en comer más lácteos esta semana!



Revise las páginas de "**Más Para Pensar**" para obtener información adicional de la sesión de hoy.

Cocinemos

Hoy vamos a hacer Parfaits de Yogur o un Batido.

Parfaits de Yogur

Sirve 6, 1 parfait por porción

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de cocinar: ninguno



Ingredientes:

- 4 tazas de frutas frescas o descongeladas (como guineos, fresas, duraznos o mangos)
- 3 tazas de yogur natural sin grasa
- 1½ tazas de granola

Ingredientes opcionales:

- 2 cucharadas, de almendras cortadas

Materiales:

- 6 tazas o tazones
- Tabla para cortar
- Tazas de medir
- Cucharas de medir
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

Serving Size 1 Parfait (241g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 210 **Calories from Fat 40**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 70mg **3%**

Total Carbohydrate 37g **12%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 22g

Protein 9g

Direcciones:

1. Si se utiliza fruta fresca, enjuague, pelar y/o recorte según sea necesario. Si usa fruta congelada descongeles, drenar el exceso de jugos. Corte la fruta en rodajas gruesas 1/4-pulgada. Debe ser aproximadamente 3 tazas total.
2. Hecha 1/4 taza yogur en cada uno de las 6 tazas o tazones. Hecha 1/4 taza de rodajas de fruta y 2 cucharadas de granola.
3. Repita una vez más y termine con una capa de granola.
4. Si usa almendras, ponga las almendras cortadas encima.

Notas del chef:

- Capa parfait justo antes de servir para mantener la granola crujiente.
- Use cualquier cereal alto en fibra que le gusta en lugar de granola.
- Trate hojas de menta fresca, lavada y picada, para un mejor sabor y color.
- Para ahorrar dinero, utilice frutas frescas que están en temporada. Cuando las frutas de temporada son difíciles de encontrar, use frutas descongeladas.
- Use el resto de frutas en batidos de frutas.
- Use granola casera.

Para esta (y otras) recetas por favor visite Cooking Matters en <https://cookingmatters.org/recipes>

Batido de Alta Energía para el Embarazo



Este batido denso de energía contiene una mezcla revitalizante de sabores y nutrientes.

Contiene azúcares naturales para una recuperación rápida y grasas saludables para una energía sostenida.

¡Saboree este batido lentamente, ya que seguramente lo llenará!

Porciones: 1 grande

Ingredientes

- 4 oz de leche de coco
- 4 oz de jugo de naranja
- ½ taza de bayas mixtas congeladas
- ½ taza de espinaca congelada
- ½ de una manzana pequeña
- ½ aguacate
- ½ taza de yogur griego de vainilla

Instrucciones

1. Combine los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.
2. ¡Servir frío y sorber lentamente!

10 Batidos para Aumentar el Resplandor de tu Embarazo

Obtenido y traducido de: <https://easyhealthysmoothie.com/pregnancy-smoothies/>



Más Para Pensar

OPCIONES para el MANEJO de CONFLICTOS

Cosas que puede hacer cuando se encuentra con una situación que puede implicar un conflicto, incluyendo el uso de la asertividad:

- ❖ **Comando:** Dé instrucciones claras e indique específicamente lo que quiere que alguien haga en una manera que no los avergüence.
- ❖ **Humor o sorpresa:** Sea divertida o haga algo inesperada para intentar que la situación sea menos tensa.
- ❖ **Ofrecer opciones:** Dé opciones a alguien. “¡Puedes hacer _____ o puedes hacer _____!”
- ❖ **Ignorar:** Decida no abordar el conflicto o la persona que la está molestando. Usted puede no responder enfocando su atención en otras cosas.
- ❖ **Compromiso:** Puede intentar encontrar el "punto medio" o encontrar una concesione. Esto significa que tratará de encontrar una solución que haga felices a ambas personas.
- ❖ **Anime la resolución de problemas:** Trabaje junto con la persona para averiguar por qué no están de acuerdo con usted y lo que ambos deberían hacer para que el conflicto se detenga.
- ❖ **Estructure el ambiente:** Esto significa salir de una situación que está causando un conflicto moviéndose a otro lugar o trabajando con otra persona con que se lleva bien.

Western, J. (1995). Self-help books--Battles, hassles, tantrums, and tears: Strategies for coping with conflict and making peace at home by S. Beekman and J. Holmes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(1), 99.



¿Ha tomado hoy sus lácteos?

El grupo de Lácteos incluye leche, yogur, queso y leche de soya fortificada. Proporcionan calcio, vitamina D, potasio, proteínas y otros nutrientes necesarios para una buena salud durante toda la vida. Las opciones deben ser bajas en grasa o sin grasa, para eliminar calorías y grasas saturadas. ¿Cuánto se necesita? Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan 3 tazas* al día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas y los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas.

1 "Desnate" la grasa

Beba leche sin grasa (desnatada) o baja en grasa (1%). Si actualmente bebe leche entera, cambie gradualmente a las versiones más bajas en grasa. Este cambio reduce las grasas saturadas y las calorías, pero no reduce el calcio ni otros nutrientes esenciales.



6 Cambie los ingredientes

Cuando las recetas tales como salsas para untar necesiten crema agria, sustitúyala con yogur natural. Use leche evaporada sin grasa en lugar de crema y pruebe el queso ricotta bajo en grasa o sin grasa como sustituto del queso crema.



2 Potencie el potasio y la vitamina D, y reduzca el sodio

Elija leche o yogur sin grasa o bajo en grasa con más frecuencia que el queso. La leche y el yogur tienen más potasio y menos sodio que la mayoría de los quesos. Además, casi toda la leche y muchos yogures están fortificados con vitamina D.



7 Limite los azúcares añadidos

Las leches y los yogures saborizados, el helado de yogur y los pudines pueden contener mucho azúcar añadido. Obtenga sus nutrientes de productos lácteos con menos o ningún azúcar añadido.

3 Cubra sus comidas

Use leche sin grasa o baja en grasa en los cereales y avena. Cubra las ensaladas de frutas y patatas al horno con yogur bajo en grasa en lugar de coberturas de mucha grasa como la crema agria.



8 ¿Toma cafeína?

De ser así, obtenga su calcio junto con su dosis de cafeína por la mañana. Prepare o pida el café con leche o el capuccino con leche descremada o baja en grasa.

4 Elija quesos con menos grasa

Muchos quesos son ricos en grasa saturada. Busque "grasa reducida" o "bajo en grasa" en la etiqueta. Pruebe diferentes marcas o tipos para encontrar el que más le guste.

9 ¿No puede beber leche?

Si es intolerante a la lactosa, pruebe yogur, leche sin lactosa, o leche de soya para obtener su calcio. El calcio en algunos vegetales verdes se absorbe bien pero no será realista comer varias tazas al día para satisfacer las necesidades de calcio.



5 ¿Qué pasa con el queso crema?

El queso crema, la nata y la mantequilla no forman parte del grupo de alimentos lácteos. Son ricos en grasas saturadas y tienen poco o ningún calcio.

10 Cúidese y cuide a su familia

Padres que toman leche y comen productos lácteos muestran a sus hijos que estos productos son importantes para su salud. Productos lácteos son importantes para fortalecer los huesos de niños y adolescentes y para mantener la salud de los huesos en adultez.

* ¿Qué cuenta como una taza en el Grupo de Lácteos? 1 taza de leche, yogur o bebida de soya; 1¼ onzas de queso natural; o 2 onzas de queso procesado.

Relaciones

Sesión 3

Anuncios

¡Bienvenidas!

*¿Cómo están todas hoy?
¿Alguien tiene algún anuncio?*

Revisión de Tareas



*¿Podieron concentrarse en comer productos lácteos? ¿Cómo le fue esto?
¡La semana que viene es nuestra última semana juntas! ¿Cómo se siente que el grupo se está terminado?*

Tema de Hoy: Relaciones

Las relaciones son el cemento de nuestras familias. Las relaciones saludables mejoran nuestras vidas y nuestro bienestar de varias maneras. ¡También está construyendo una relación con su bebé, una de las relaciones más importantes que ambos tendrán en su vida! (Para empezar a pensar en esta relación, escriba sus esperanzas y sueños para su pequeño en la página 41. Esto se puede hacer en case.)

Hablemos

*¿Qué es una relación negativa / no saludables para usted?
¿Qué es una relación positiva / saludable para usted?*

Los tipos más comunes de relaciones son con otras personas, pero también tenemos una relación con nosotras mismas. Construyendo relaciones más positivas dentro de nosotras mismas y otras, también podemos reducir el estrés.



Buenos enlaces

Compartamos

¿Eres buena contigo misma?

Muchas veces las mujeres embarazadas se sienten como que tienen que hacer las cosas por su cuenta y no deben / no pueden pedir ayuda, porque se puede ver como un signo de debilidad o porque no se hace en su cultura. Cómo se habla a sí misma es el primer paso de la construcción de relaciones saludables y positivas. Mira estos ejemplos y escriba sus propias respuestas.

¿Qué puedo decirme a mí misma?	
En lugar de pensar o decir esto a ti misma:	Trata de decir y pensar esto en su lugar:
No soy buena en esto.	¿Qué me falta?
Me doy por vencida	Voy a intentar una estrategia diferente.

Practiquemos

¡El embarazo es la oportunidad de crear una nueva relación con una pequeña persona especial! Incluso antes de que llegué su bebé, usted puede nutrir esa relación cuidando de sí misma. La comida es una manera de hacer esto.

¿Cuál es su relación con la comida?

¡Crear un tablero de visión para ayudar a fortalecer su relación contigo misma y convertir sus deseos en metas alcanzables! Para crear tu tablero de visión, necesitará imágenes que representen detalles específicos de sus metas. Las imágenes representarán lo que quieras ser, hacer, o tener en su vida. Una vez que lo sueñes, el siguiente paso es crearlo. Además de las imágenes, los tableros de visión pueden incluir palabras, frases u oraciones que afirman sus intenciones. Puede utilizar cualquier material disponible para usted (es decir, revistas, folletos, marcadores, pegamento, etc.).

Reflexionemos

El embarazo puede ser un momento muy estresante, así que tener buenas relaciones para apoyarte es importante. Esto puede ser con los miembros de la familia, amigos, o el personal médico. Una experiencia mala o negativa con alguien en el pasado puede hacerte más indecisa o desconfiada en las nuevas relaciones, así que tómallo lentamente y escucharse y protégete.

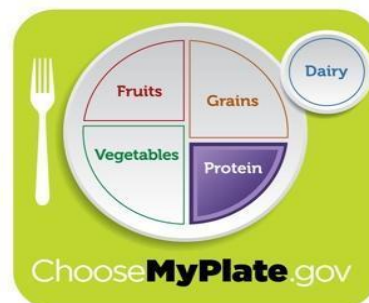
Cocinar

¡Enfoquémonos en Proteínas!

Si come comida con proteínas, ¿cuáles son algunos de sus favoritos?

MiPlato: Proteína

Todas las comidas hechas de carne, aves, mariscos, habichuelas y guisantes, huevos, producto de soy procesados, nueces, y las semillas, se consideran parte del Grupo de Alimentos de Proteínas. Habichuelas y guisantes también son parte del Grupo de Vegetales.



Seleccione una variedad de proteínas para mejorar los beneficios de salud y el consumo de nutrientes. Los ejemplos de proteínas incluyen pescado, mantequilla de maní y habas. Las habichuelas y guisantes proveer hierro, potasio y fibra. Las carnes tienen el tipo de hierro más fácilmente absorbido. Elija carnes y aves magra o baja en grasa. Nueces y semillas también contienen vitamina E, mientras que los mariscos tienen ácidos grasos omega-3.

Revisemos: Proteínas & Tú

¿Cuáles son algunos de los beneficios de las proteínas para su salud y para su bebé en desarrollo?

La proteína es el componente básico de las células de su bebé. Asegúrese de comer suficiente proteína durante el embarazo para asegurarse de que su bebé tenga huesos fuertes, función inmune saludable, y un corazón saludable. Alimentos que contienen proteínas, como el pollo, también contienen hierro, que es beneficioso para el corazón y los vasos sanguíneos.

Tareas de esta Semana



Plan de Alimentación Diario: Por favor, llénalo esta semana y tráelo con usted para nuestra próxima sesión. ¡Trate de enfocarse en comer más proteína sin grasa o baja en grasa esta semana!



Revise las páginas de "**Más Para Pensar**" para obtener información adicional de la sesión de hoy.

Cocinemos

Hoy, vamos a hacer Envolturas de Manzana o un Batido.

Envoltura de Manzana

Sirve: 4, ½ Envoltura por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: ninguno



Ingredients:

- 1 manzana grande
- 2 guineos medios
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)

Materials:

- Tabla para cortar
- Cucharas de mezcla
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 wrap per serving
(147g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 35g **12%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 15g

Protein 5g

Indicaciones:

1. Pele los guineos. En un tazón mediano, use los dedos para romper los guineos en trozos. Use los dedos o un tenedor para majar las piezas hasta que estén cremosas y suaves.
2. Mida y añada la mantequilla de maní al guineo molidos. Revolver bien para mezclar.
3. Lavar y cortar la manzana por la mitad, longitudinalmente. Retire los tallos y corte el centro que contiene las semillas. No pele.
4. Coloque las mitades de la manzana hacia abajo y cortado en rodajas gruesas de ¼ -pulgada. Corte las en cubitos pequeños.
5. Distribuir la mezcla de mantequilla de maní sobre un lado de cada tortilla.
6. Regar la manzana en cubitos sobre cada tortilla. Enrolle bien cada tortilla. Corta cada envoltura por la mitad.
7. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir, hasta 24 horas.

Para esta (y otras) recetas por favor visite Cooking Matters en <https://cookingmatters.org/recipes>

El Batido Prenatal Saludable de Nueces



Obtener suficientes ácidos grasos omega-3 puede ser difícil. ¡Usar nueces y semillas en tu batido puede ayudar a aumentar tu consumo!

Agregue un poco de aguacate para obtener grasas monoinsaturadas saludables y tendrá un batido suave y verde que proporcionará energía sostenida para usted y su bebé.

Porciones: 1 taza grande

Ingredientes

- 8 oz de leche de almendras
- ½ aguacate
- ½ guineo congelada
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 2 cucharadas de nueces molidas
- 2 cucharadas de lino molido
-

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcle hasta que esté bien combinado
3. Sirva en un vaso grande y disfrútelo bien frío.

10 Batidos para Aumentar el Resplandor de tu Embarazo
Obtenido en: <https://easyhealthysmoothie.com/pregnancy-smoothies/>



Más Para Pensar

Relaciones entre las Mujeres Embarazadas y Su Bebé

Cosas que quiero que hagamos juntos:



Mis esperanzas para su futuro:

Alimentos que quiero que comamos juntos a medida que estés creciendo:



Varíe su rutina de proteínas

Los alimentos proteínicos incluyen tanto fuentes animales (carne, aves, pescado y huevos) como plantas (frijoles, guisantes, productos de soya, frutos secos y semillas). Todos necesitamos proteínas, pero la mayoría de los estadounidenses comen lo suficiente, y algunos comen más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de las personas, de 9 años de edad y mayores, deben comer de 5 a 7 onzas* de alimentos proteínicos cada día dependiendo de las necesidades globales de calorías.

1 Varíe sus opciones de alimentos con proteínas
Coma una variedad de alimentos del Grupo de Alimentos Proteínicos cada semana. Experimente con frijoles o guisantes, frutos secos, soya y pescado como platos principales.

2 Seleccione pescado dos veces por semana
Coma pescado en lugar de carne de res o pollo dos veces por semana. Seleccione una variedad de pescado, incluyendo aquellos que son más ricos en aceites y menos contenido de mercurio, como el salmón, la trucha y el arenque.



3 Seleccione carnes magras y aves de corral
Elija cortes magros de carne de res como lomo y solomillo y carne molida que sea al menos 93% magra. Recorte o drene la grasa de la carne y quite la piel de las aves de corral.

4 Ahorre con los huevos
Los huevos pueden ser una opción barata de proteína y parte de un estilo de alimentación saludable. Convierta los huevos en parte de sus opciones semanales.

5 Coma alimentos con proteínas vegetales más a menudo
Pruebe los frijoles y guisantes (porotos rojos, pintos, frijoles negros o blancos, guisantes partidos, garbanzos, hummus), productos de soya (tofu, tempeh, hamburguesas vegetarianas), frutos secos y semillas. Son más bajos en grasa saturada y algunos son más ricos en fibra.



6 Considere los frutos secos y las semillas
Elija frutos secos o semillas sin sal como bocadillo, en ensaladas o en platos principales. Los frutos secos y las semillas son una fuente concentrada de calorías, así que coma pequeñas porciones para mantener las calorías bajo control.

7 Manténgalo sabroso y saludable
Pruebe a asar a la parrilla, asar en el horno, rostizar u hornear, ya que no se añade grasa extra. Algunas carnes magras necesitan cocción lenta y húmeda para estar tiernas, pruebe cocinarlas con una olla de cocción lenta. Evite empanizar la carne de res o las aves de corral, ya que añade calorías.

8 Haga un sándwich saludable
Elija pavo, rosbif, atún o salmón enlatado, o mantequilla de cacahuate para los sándwiches. Muchas carnes frías, tales como mortadela o salami, son ricas en grasa y sodio, cómalas solamente como delicias ocasionales.



9 Piense en pequeño cuando se trate de porciones de carne
Obtenga el sabor que anhela, pero en una porción más pequeña. Haga o pida una hamburguesa de pavo pequeña o un filete de tamaño "pequeño."

10 Compruebe el sodio
Mire la etiqueta de información nutricional para limitar el sodio. La sal se añade a muchos alimentos enlatados, incluyendo sopas, vegetales, frijoles y carnes. Muchas carnes procesadas, como el jamón, las salchichas y los perritos calientes, tienen un alto contenido de sodio. Alguna carne fresca de pollo, pavo y cerdo se pone en salmuera con una solución de sal para darle sabor y para que esté tierna.

* ¿Qué cuenta como una onza de alimentos proteínicos? 1 onza de carne magra, aves de corral o pescado; 1 huevo; ¼ de taza de frijoles o guisantes cocidos; ½ onza de frutos secos o semillas; o 1 cucharada de mantequilla de cacahuate.

Construyendo Apoyos y Celebración

Sesión 4

Anuncios

¡Bienvenida!

¿Cómo están todas hoy?

Esta es nuestra última sesión. ¡Hemos tenido un tiempo increíble con todas ustedes!

Revisión de Tareas



¿Pudieron concentrarte en comer alimentos con proteínas? ¿Cómo te fue esto?

Tema de Hoy: Construyendo Apoyos

Hace unas semanas hablamos sobre cómo todas experimentamos el estrés. Una de las cosas más útiles para tener cuando se experimenta estrés es el apoyo. Puede ser útil que haya personas a las que podamos recurrir para obtener apoyo cuando tenemos estrés o cualquier tipo de problema.

Hablemos

Es útil para nosotros saber quién, qué y dónde están nuestros apoyos para que podamos recurrir a ellos cuando necesitemos su ayuda. ¡Repasemos esto comiendo uvas!

Todos recibirán un racimo de uvas. Los usaremos para representar a personas, lugares o cosas que te apoyan (p. ej., un centro comunitario, un miembro de la familia, maestro/as, proveedor de WIC, etc.).

- Nombre una persona / lugar / cosa que pueda brindar apoyo emocional.
- Nombre una persona que pueda brindar apoyo si la comida se está agotando.
- Nombre un lugar (servicio / agencia) que pueda brindar apoyo si los alimentos se están agotando.



Buenos enlaces

Compartamos

Todas necesitamos apoyo social y comunitario para ayudarnos en momentos de necesidad. Necesitamos sentirnos cómodas y confiadas encontrando y pidiendo ayuda.

*¿Puede compartir un ejemplo de un tipo de apoyo que necesita ahora?
¿Le pidió ayuda a alguien sobre esto? ¿Fue esto fácil o difícil para ti?*

Practiquemos

Pedir ayuda a veces puede ser difícil porque podemos tener miedo o sentirnos avergonzadas o juzgadas. Sin embargo, es importante desarrollar una manera de pedir ayuda y abogar por ti misma, especialmente durante su embarazo y luego para beneficiarse a ti y a su bebé.

Si te preocupa comer saludable, ¿hablas con alguien sobre esto?

La comunicación es clave en tiempos de necesidad y estrés. ¿Cómo puedes hacer que otros sepan cómo ayudarte? Está bien permitir que otros te ayuden y es importante que les diga lo que necesitas. Esto incluye a los proveedores de servicios, parejas, amigos y familiares. Piense en algo con lo que necesita ayuda y acuda a un compañero y practique pedir ayuda.

¿De qué hablaron usted y su compañera? ¿Cómo fue esto para usted?

Reflexionemos

¡Nuestro grupo está terminando pero queremos reflexionar sobre nuestro tiempo juntas!

*¿Cómo te sientes acerca del final del grupo?
¿Hay algo que quieras decir a las participantes del grupo?
¿Qué es una cosa que aprendiste sobre ti misma al participar en este grupo?
¿Fue útil hablar sobre nutrición, acceso a los alimentos y de alimentación? ¿Si es así, cómo?
¿Qué necesitan para seguir haciendo y comiendo meriendas saludables?*

¡Celebremos!

Este certificado es una celebración de su dedicación a nutrir a tu bebé en crecimiento y a ti misma. También es una forma de mostrar nuestro aprecio por el tiempo que pasó con nosotras.

Cocinar

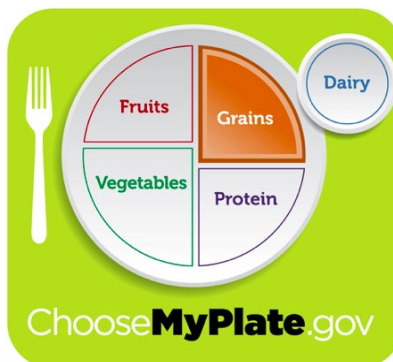
¡Enfoquémonos en los Granos!

Si comes productos de grano, ¿cuáles son algunos de tus favoritos?

MiPlato: Granos

Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano. Pan, pasta, avena, cereales para el desayuno, tortillas y sémola son ejemplos de productos de grano.

Los granos se dividen en 2 subgrupos: granos enteros y granos refinados. Los ejemplos de granos enteros incluyen harina de trigo integral, bulgur (trigo quebrado), harina de avena, harina de maíz integral y arroz integral. Algunos ejemplos de productos de granos refinados son la harina blanca, el pan blanco y el arroz blanco. Los granos enteros son considerados más saludables.



Revisemos: Granos y Usted

¿Cuáles son algunos beneficios de los granos para su salud y la de su bebé en desarrollo?

Al enfocarse en comer granos enteros durante el embarazo, puede mantener su tracto digestivo saludable y regular con la fibra presente en los granos enteros. Además, los granos enteros contienen muchas vitaminas y minerales diferentes, como la vitamina D, que puede ayudar al desarrollo de su bebé en crecimiento asistiendo en el desarrollo del cerebro. Revisemos las páginas "Más que pensar" para considerar opciones nutricionales importantes.



Revise las páginas de "**Más para Pensar**" para obtener información adicional de la sesión de hoy.

Cocinemos

Hoy vamos a hacer Envolturas de Vegetales y Avena Durante la Noche para llevar a casa.

Envolturas de Vegetales

Sirve: 4, 3 ruedas por persona
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Tiempo de cocinar: ninguno



Ingredientes:

- 4 rábanos grandes
 - 1 zanahoria pequeña
 - 1 taza de ensalada verde
 - 3 ramitas de hierbas frescas (perejil, eneldo, cilantro o combinación)
 - 1 limón
 - 2 onzas de queso Swiss o cheddar, bajo en grasa
 - 1 aguacate grande y maduro
 - ¼ taza, yogur natural sin grasa
 - 3 tortillas de harina de trigo (8 pulgadas)
- Ingredientes opcionales
- 5 onzas de pavo asado finamente cortado

Materiales:

- Rallador
- Tabla para cortar
- Tenedor
- Tazón mediano
- Tazas de medir
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Pelador de vegetales

Direcciones:

1. Friegue y enjuague rábanos y zanahorias. Lave la ensalada verde. Seca toda la ensalada verde.
2. Use un pelador de vegetales para pelar los rábanos y zanahorias en tiras largas y delgadas. En un tazón mediano, recoger las tiras de los vegetales.
3. Enjuague las hierbas. Arranque las hojas de las ramitas de hierbas. Rasgar las hojas en trozos más pequeños.
4. Enjuague el limón. Ralle usando los pequeños agujeros de un rallador. Corte por la mitad y retire las semillas.
5. Ralle el queso.
6. Corte el aguacate a lo largo. Retire la pipita. Sache el aguacate de la piel.
7. En un tazón pequeño, use un tenedor para majar el aguacate. Agregue el yogur.
8. Exprima un poco de jugo de limón a la mezcla de aguacate. Añade hierbas y una pizca de ralladura de limón. Revuelva.
9. Caliente 1 tortilla en el microondas durante 30 segundos, o más según sea necesario.
10. Coloque la tortilla caliente sobre una tabla de cortar. Extienda 1/8 de mezcla de aguacate sobre el centro de la tortilla. Capa con 1/8 de ensalada verde, 1/8 de vegetales rallados y 1/8 de queso. Si usa pavo, agrega 1/8 de pavo ahora. Exprima más jugo de limón sobre la mezcla.
11. Enrolle la tortilla y los ingredientes en forma de tronco. Use un cuchillo para cortar la envoltura en cuatro "molinetes".
12. Repita el proceso para las otras 2 tortillas. Terminará con un total de 12 molinetes.

Notas del chef:

- No siempre es necesario pelar todas las hortalizas de raíz (excepto las papas) cuando las corta o ralla. Forte bien con agua y un cepillo de vegetales limpio, se no se pela
- Puede cubrir cada tortilla con rodajas de pavo asado en el paso 10. Use 5 onzas de pavo, con 1/3 en cada tortilla.

Nutrition Facts

Serving Size 3 pinwheels (162g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 220 **Calories from Fat** 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 320mg **13%**

Total Carbohydrate 28g **9%**

Dietary Fiber 6g **24%**

Sugars 5g

Protein 9g

Para esta (y otras) recetas por favor visite Cooking Matters en <https://cookingmatters.org/recipes>

Avena durante la noche

1. Combine:



½ taza, avena
















½ taza, leche
baia en grasa



½ taza, yogur
natural

2. ¡Después
agrega tu
sabor favorito!

3. Mezcle los
ingredientes,
cubra y
refrigere
durante la
noche
para un
delicioso
desayuno o
refrigerio.

Mantequilla de Maní y Jalea	 + 	½ taza, fresas en rodajas	2 cda, mantequilla de maní
Coco con Sabor a Fruta	 +  + 	½ taza, fruta fresca o congelada	1 ½ cdta, jugo de limón ¼ taza, coco rallado
Melocotón	 + 	½ taza, durazno picados	1 cdta, canela
Pastel de Manzana	 +  + 	½ taza, manzanas picadas	1 cdta, canela 1 cdta, miel
Fresa & Guineo	 +  + 	½ taza, fresas en rodajas	½ guineo en rodajas 1 cdta, canela

<https://www.mass.gov/lists/wic-recipes>

Mirando Hacia el Futuro

Le deseamos mucho éxito en su futuro.
Una vez que llegue su bebé, habla con tu proveedor médico sobre las opciones para nutrirla a usted y a su bebé en crecimiento.



Sitios para Recursos Adicionales



Consejos para un embarazo saludable, así como herramientas y recursos para usar a medida que su hijo crece hasta su adolescencia. Disponible en inglés e hindi.

<https://www.momjunction.com>



Información para todo el embarazo, incluido paso a paso qué esperar durante los trimestres. Totalmente equipado con herramientas como un buscador de registro de bebés, un motor de búsqueda de nombres de bebés y una junta comunitaria.

<https://www.thebump.com>



Excelentes consejos para mantenerse activa física y mentalmente durante el embarazo, junto con consejos sobre la vida después del parto.

<https://www.fitpregnancy.com>



Recursos e información sobre educación, concientización y apoyo en lactancia materna. ¡Blog disponible para obtener ayuda de otras madres que luchan con los mismos problemas que tú!

<http://www.bestforbabes.org>



Un sitio basado en el Reino Unido, que permite a las madres realizar un seguimiento semanal del crecimiento de sus hijos, con tamaños comparativos como frutas y verduras.

<https://www.motherandbaby.co.uk/pregnancy-and-birth/pregnancy/pregnancy-week-by-week>



Un sitio web basado en la comunidad que le permite buscar habilidades para padres, ver videos informativos e incluso ver productos y equipos que pueda necesitar para su nueva llegada. <https://www.babycenter.com>



Más Para Pensar

Nueve pasos para ser una auto defensora efectiva

A veces se puede sentir como si han perdido el control sobre su vida, sus derechos y sus responsabilidades. Recuperar su sentido de control por defenderse a sí misma con éxito le dará esperanza y apoyo.

1. **Crear en ti misma**

Eres una persona única y valiosa. Eres digna del esfuerzo que se necesita para abogar por sí misma y proteger sus derechos. ¡Tú puedes hacerlo!

2. **Conozca sus derechos**

Usted tiene derechos. Puede ser útil poner sistemas en puesto para que otros pueden ayudar a tomar las decisiones que usted tomaría por sí misma.

3. **Decida lo que necesita y desea**

Aclare por sí misma exactamente lo que necesita. Esto ayudará a establecer sus propios objetivos y ayuda está clara a los demás sobre lo que usted quiere y necesita.

4. **Conozca los datos**

Cuando aboga por sí misma, necesita saber lo que está hablando o pidiendo. El Internet es una excelente fuente de información. Sin embargo, tendrá que comprobar su exactitud mirando varias referencias diferentes para ver si están de acuerdo. Consulte con personas que tengan experiencia en lo que está considerando. Pregúntele a otros que tienen problemas similares a los suyos.

5. **Estrategia de planificación**

Usando la información que ha reunido, planifique una estrategia que trabajará para conseguir lo que necesita y desea para usted misma. Piense en varias maneras de abordar el problema. Pida sugerencias a sus apoyos. Obtenga comentarios sobre sus ideas. Después decida tomar acción usando la que tiene más posibilidades de tener éxito.

6. **Reunir apoyos**

En al abogar por lo que necesita y desea para sí misma, es útil tener el apoyo de familiares, amigos y otras personas que tienen problemas similares.

7. **Exprésate claramente**

Cuando pida lo que necesita y desea por sí mismo, sea breve. Diga su preocupación y cómo quiere que las cosas cambien. Si la otra persona trata decirte las razones por las cuales no puedes lograr lo que quieres para ti, repetir de nuevo lo que quieres y esperar hasta que te lo den, te ayudan a conseguirlo, o te refieren a otra persona que puede darte lo que necesitas. Si usted siente que esto puede ser difícil para usted, puede practicar diferentes escenarios con alguien que la apoya o un consejero/a.

8. **Afirmarse claramente**

Hable, pida lo que necesita y quiere, y después escuche. Respete los derechos de los demás, pero no dejes que te desanimen o te pisoteen.

9. **Ser firme y persistente**

¡No te rindas! Sigues detrás de lo que quieres. Siempre cumple con lo que dices. Dedicarte a conseguir lo que necesitas para ti.

El siguiente es un extracto de [WRAP Plus](#) (Copeland, M., Dummerston, Vermont)



Elegir alimentos de grano entero

Los granos enteros son fuentes importantes de nutrientes tales como zinc, magnesio, vitaminas B y fibra. Hay muchas opciones disponibles para hacer que la mitad de los granos sean enteros. Pero los alimentos de grano entero deben ser manejados con cuidado. Con el tiempo y si no se conservan adecuadamente, los aceites de los granos enteros pueden causar deterioro. Considere estos consejos para seleccionar los productos de grano entero y conservarlos frescos para comer.

1 Busque en la etiqueta

Los granos enteros pueden ser una opción fácil al preparar las comidas. Elija panes, cereales para el desayuno y pastas de grano entero. Mire las listas de información nutritiva y las listas de ingredientes para encontrar opciones más bajas en sodio, con menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos.



2 Busque la palabra "entero" al principio de la lista de ingredientes

Algunos ingredientes de grano entero incluyen avena entera, harina de trigo integral, maíz de grano entero, arroz integral de grano entero y centeno entero. Los alimentos que dicen "multigrano," "100% trigo," "alto contenido en fibra" o que son de color marrón pueden no ser un producto de grano entero.

3 Elija cereales integrales en la escuela

Prepare comidas y bocadillos con granos enteros en casa para que sea más probable que sus hijos elijan alimentos de grano entero en la escuela.



4 Encuentre la fibra en la etiqueta

Si el producto proporciona al menos 3 gramos de fibra por porción, es una buena fuente de fibra. Si contiene 5 o más gramos de fibra por porción, es una excelente fuente de fibra.

5 ¿Hay gluten en los granos enteros?

Las personas que no pueden comer gluten de trigo pueden comer granos enteros si eligen con cuidado. Hay muchos productos de grano entero, como el trigo sarraceno, avena sin gluten certificada o harina de avena, palomitas de maíz, arroz integral, arroz silvestre y quinua que se ajustan a las necesidades de dieta sin gluten.

6 Compruebe la frescura

Compre productos de grano entero que estén bien envasados y bien sellados. Los granos siempre deben tener un aspecto y oler a fresco. Además, compruebe la fecha de caducidad y las directrices de conservación en el paquete.

7 Tápelos

Cuando conserve granos enteros de recipientes a granel, use recipientes con tapas ajustadas y guárdelos en un lugar fresco y seco. Es importante que el recipiente esté sellado para mantener la frescura y reducir las infestaciones de insectos.



8 Compre lo que necesita

Compre cantidades más pequeñas de productos de grano entero para reducir el desperdicio. La mayoría de los granos en envases sellados se pueden conservar en el congelador.

9 Envuélvalos

El pan de grano entero se conserva mejor a temperatura ambiente en su embalaje original, bien cerrado con un cierre rápido o un lazo de torcedura. El refrigerador hará que el pan pierda humedad rápidamente y se vuelva rancio. El pan envuelto correctamente se conservará bien en el congelador.



10 ¿Qué es la vida útil?

Dado que el aceite de las diversas harinas de grano entero difiere, la vida útil también varía. La mayoría de las harinas de grano entero se conservan bien en el refrigerador de 2 a 3 meses y en el congelador de 6 a 8 meses. El arroz integral cocido se puede refrigerar de 3 a 5 días y puede congelarse hasta 6 meses.

