

**Calendario de nutrición 2021**  
**"Nutrición en medio de una pandemia"**

**Artículos**

**Nutrición y enfermedades infecciosas- Artículo introductorio #1**

El brote de COVID-19 ha constituido un gran desafío para todas las comunidades y los sistemas de atención médica en todo el mundo. Dada la ausencia de un tratamiento terapéutico específico y de una vacuna efectiva, los países están tomando fuertes medidas para contener el contagio del COVID-19, desde aumentar el distanciamiento social hasta poner en cuarentena a comunidades enteras. Los cambios en los hábitos alimenticios y los parámetros del estilo de vida, por causa de la cuarentena y el aislamiento social, pueden traer como resultado la afectación del estado nutricional. La obesidad y las comorbilidades relacionadas están asociadas con cambios psicológicos que conducen a mayor susceptibilidad a infecciones y patogenicidad y transmisión del COVID-19. Es más, sin un fin inminente de la pandemia, se aconseja a las personas mejorar los estilos de vida para reducir los riesgos en la actualidad y en las posibles olas subsecuentes del COVID-19. Los hábitos saludables son importantes no solo para asegurar una respuesta inmune óptima, sino también para prevenir y/o tratar la malnutrición, la obesidad y las preocupaciones relacionadas con la obesidad y el COVID-19.

El sistema inmune está cimentado en bacterias vivas beneficiosas que viven en el intestino y protegen al cuerpo humano de varias enfermedades. Cuando la respuesta del sistema inmune es baja, débil o alterada, pasa a ser una invitación abierta para infecciones tales como el coronavirus u otras enfermedades como diabetes, afecciones cardíacas o cáncer. Los alimentos de origen vegetal incrementan y ayudan a las bacterias intestinales benígnas y a la salud general del microbioma intestinal, que constituye hasta el 85% del sistema inmunológico del cuerpo. Por otro lado, el exceso de alimentos de origen animal reduce la presencia de bacterias benígnas en el cuerpo, promueve la inflamación y es la causa subyacente de diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedades cardiovasculares, hepatitis B, cáncer y enfermedades renales crónicas.

Beber mucha agua mantiene hidratadas las membranas mucosas, lo cual puede reducir aún más las posibilidades de resfriado y gripe. Aunque beber agua no garantiza evitar contraer una infección, mantenerse hidratado puede mejorar su salud y garantizar que el sistema inmunológico pueda vencer al virus si se contagia. El agua potable ayuda a las células a oxigenarse. Las células están en mejores condiciones de funcionar si obtienen suficiente oxígeno que les ayude a proteger el cuerpo de cualquier agente infeccioso que intente entrar, y en caso de que ingrese, lo combaten.

Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CD), la hidratación suele jugar un papel importante en el control de la temperatura corporal. Sin embargo, si tiene fiebre, es muy importante beber mucha agua. Mantenerse hidratado también permite la transmisión de nutrientes a todas las partes del cuerpo y ayuda a que todas las funciones corporales y los órganos trabajen para disminuir las infecciones corporales. La sequedad en el cuerpo puede ser causada por medicamentos que se toman en caso de una infección por virus, como el resfriado común y la gripe.

**Zinc:** es un micronutriente esencial que participa en la regulación de la respuesta inmunitaria, la marcación celular y la producción de células inmunológicas. Las carnes rojas y los mariscos son algunos de los alimentos que contienen zinc.

**Magnesio:** es un mineral vital para nuestro sistema inmunológico, también es un electrolito importante que ayuda a nuestro cuerpo a fortalecer las células destructoras naturales y los linfocitos de nuestro sistema inmunitario. El magnesio ayuda a la hemoglobina en nuestra sangre, que es responsable de transportar oxígeno desde nuestros pulmones a todo el cuerpo humano. Algunos alimentos ricos en magnesio son el chocolate negro, los frijoles negros, el aguacate y los cereales integrales.

**Vitamina C:** es un aspecto importante para mejorar la inmunidad de niños, adultos o incluso personas mayores. Las frutas como la naranja, la papaya, el kiwi y la guayaba son ricas en vitamina C y deberían formar parte de la dieta. Además, se sabe que algunas verduras como la berenjena, los pimientos morrones, las remolachas, las espinacas y la coliflor son bastante ricas en vitamina C y son buenas para la inmunidad. Los vegetales verdes como el brócoli, los champiñones e incluso la col rizada son algunos estimulantes del sistema inmunológico que se pueden incluir en la dieta; estos mejoran con bastante rapidez el sistema inmunológico de las personas mayores. Los llamados frutos del bosque también se pueden incluir en la dieta junto con alimentos ricos en ácidos grasos omega-3: frijoles, semillas de lino e incluso algunas nueces.

**Vitamina E:** es vital para mantener la salud en general, incluso la inmunidad. La vitamina E es un poderoso antioxidante que puede protegerle de diversas infecciones, bacterias y virus. Consume almendras remojadas, mantequilla de maní, semillas de girasol e incluso avellanas para obtener la dosis diaria de vitamina E.

**ANTIOXIDANTES:** el glutatión es un poderoso antioxidante del organismo; elimina los radicales libres perjudiciales, participa en la reparación de tejidos y genera sustancias químicas y proteínas que se utilizan para el sistema inmunitario. El cuerpo humano produce glutatión, pero también existen fuentes dietéticas como las espinacas, el aguacate, los espárragos y el quimbombó (ocra) son algunas de las fuentes dietéticas más ricas. El glutatión se puede tomar por vía oral 500 mg.

La quercetina es un bioflavonoide que se encuentra en una variedad de frutas y verduras. La quercetina apoya la capacidad antioxidante y protege el tejido pulmonar. Se recomienda ingerir entre 500 y 1000 mg diarios. Las fuentes principales son las verduras de hoja verde, el eneldo, los pimientos, las manzanas, las uvas, la hoja de hinojo, la cebolla roja, el orégano, el ají, el té verde y el té negro.

**HIERBAS:** algunas de las hierbas que estimulan la inmunidad son el ajo, el comino negro y la curcumina. Inclúyalos en la dieta en forma de té o agregándolos a la comida; esto no solo mejorará la inmunidad, sino que también mejorará el intestino.

**ESTILO DE VIDA:** el estrés altera negativamente la respuesta del sistema inmunitario dentro del cuerpo. Alejarse de los medios y la televisión también es muy importante para que la mente se desestrese un poco del mundo. Procure limitar a aproximadamente una hora por la mañana y por la noche para ponerse al día y ver si hay cambios importantes.

El sueño influye mucho en el sistema inmunitario, le da al cuerpo la oportunidad de curarse y descansar, especialmente en enfermedades críticas.

El ejercicio ayuda a elevar los niveles de glóbulos blancos y anticuerpos que combaten las infecciones. El ejercicio es especialmente importante después de una enfermedad crítica para

mejorar la masa muscular, la fuerza y la resistencia. El ejercicio también puede ayudar a prevenir coágulos de sangre, lo que ha sido un síntoma entre algunas personas que han contraído el COVID - 19.

Llevar una dieta saludable y bien equilibrada, y mantenerse alejado de la comida chatarra procesada es muy importante para mantener la salud en general, así como para apoyar las funciones inmunológicas. Coma tantos productos frescos como sea posible, pero si no están en cosecha o son difíciles de encontrar, lo mejor son las versiones fermentadas o congeladas.

En conclusión, los alimentos ricos en nutrientes son vitales contra las infecciones, porque mejoran la inmunidad de todos los grupos de edad.

## **Nutrición en medio de una pandemia. Artículo introductorio #2**

Con todo lo que ha estado sucediendo en nuestra vida en los últimos meses de la pandemia del coronavirus es fácil olvidarse de la nutrición. Sin embargo, ahora más que nunca, es importante volver a considerar lo que comemos y ponemos en nuestros cuerpos. La mayoría de las rutinas diarias se han visto alteradas debido a la pandemia, incluidos los hábitos y patrones alimenticios y de actividad física. Al adaptarse a estos cambios, es necesario pensar en implementar formas en las que usted y su familia puedan comer de manera más saludable, estar seguros y preparados. El estatus nutricional es muy importante para que todos logren y mantengan un sistema inmunitario fuerte frente al coronavirus. Tener una dieta en general saludable y bien equilibrada puede ayudar a asegurar que su cuerpo esté en óptimas condiciones para combatir el virus.

Es muy probable que durante estos meses usted haya estado comprando diferentes alimentos, debido a la disponibilidad de estos, y que haya comprado más alimentos enlatados y procesados en lugar de alimentos frescos. Debido a las órdenes obligatorias de quedarse en casa, las cuarentenas y muchos cierres de restaurantes y tiendas, quizás también haya estado cocinando en casa con más frecuencia. A medida que se han suspendido estas órdenes y cuarentenas, y las empresas se han ido abriendo lentamente con el paso de los meses, usted probablemente continuó con estos hábitos. Este es un muy buen hábito, porque puede conllevar a comer de manera más saludable y ¡definitivamente ahorra dinero! Estos son unos excelentes consejos a tener en cuenta:

- ❖ Haga un inventario de lo que ya tiene en casa en su despensa, refrigerador y congelador. Verifique las fechas de vencimiento y las fechas recomendadas de compra. Esto le ayudará a planear las comidas y su presupuesto.
- ❖ Haga una lista de compras con antelación; esto hará que las compras sean menos estresantes y más eficientes.
- ❖ Considere sus opciones de compra y vea cuál se adapta mejor a las necesidades de su familia. En estos tiempos de distanciamiento social y reducción del contacto entre las personas, la mayoría de las tiendas de alimentos ofrecen lo siguiente: pedido anticipado y recogida en la tienda; recogida o entrega en la acera.
- ❖ Planifique y compre una combinación y variedad de alimentos frescos (frutas, verduras, huevos, leche, queso), congelados (panes, carnes, verduras, frutas, incluso leche) y alimentos no perecederos (pasta, arroz, legumbres, nueces/mantequillas de frutos secos, frutos secos sin azúcares añadidos, conservas). Primero consuma los alimentos frescos y almacénelos en su congelador y despensa.

- ❖ Asegúrese de elegir alimentos con alto contenido de nutrientes que estimulen el sistema inmunitario: vitamina C (frutas cítricas, frutos del bosque, papaya, pimientos morrones, brócoli, coles de Bruselas, espinacas y col rizada); vitamina D (pescado graso, salmón, caballa/macarela, atún y sardinas; alimentos enriquecidos como zumo de naranja, leche y cereales); vitamina E (almendras, cacahuetes, avellanas, semillas de girasol, espinacas, brócoli); zinc (ostras, cangrejos, carnes magras y aves, frijoles al horno, yogur y garbanzos).
- ❖ Planifique lo que mejor funciona para su familia, una receta nueva, diferente y emocionante o una buena receta antigua y familiar. Prepare y cocine los alimentos en familia, ya que pueden pasar más tiempo juntos en casa. ¡Haga que sea divertido!
- ❖ Mantenga una buena manipulación de los alimentos; lave y limpie bien los alimentos, al igual que las superficies, no dé lugar a contaminación cruzada, cocine a temperaturas adecuadas, almacene adecuadamente los alimentos fríos, evite la zona de peligro de 40 a 140 ° F.
- ❖ ¡Manténganos activos! Aunque recientemente se esté quedando en casa, es importante mantener la actividad física para la salud de toda la familia. ¡Siga moviéndose y cuidándose!

## **Enero del 2021**

### **Servicios de nutrición mediante la tecnología**

Durante estos últimos meses muchos aspectos de nuestras vidas han cambiado al hacer frente a la pandemia global del COVID-19. Tener que quedarse en casa más tiempo, estar en cuarentena y con muchos negocios cerrados, no ha sido tan fácil simplemente salir como normalmente lo haríamos para obtener un servicio o comprar productos. Las empresas y las organizaciones han tenido que innovar y ser creativas, haciendo uso de diferentes medios para sostener sus negocios y garantizar que los servicios y bienes sigan estando a disposición, ¡incluidos los servicios de nutrición! Estas necesidades estaban siendo atendidas, y siguen siendo atendidas, mediante el uso de la tecnología.

Los profesionales de nutrición, los dietistas nutricionistas con licencia (RDN, por sus siglas en inglés), que trabajan tanto en instalaciones de atención médica como en entornos de práctica privada, han estado brindando a sus clientes terapia de nutrición médica y otros servicios relacionados con la nutrición por medio de la telemedicina. ¿Exactamente, qué es la telemedicina? La telemedicina se define como *"la prestación de asistencia médica de forma remota mediante tecnología de telecomunicaciones"*. Esto se puede lograr mediante el uso de computadoras o cualquier otro dispositivo móvil, como teléfonos inteligentes o tabletas, empleando Internet, videoconferencia, almacenamiento y reenvío de imágenes (transmisión electrónica de información médica) y medios de transmisión en vivo. Las siguientes son algunas de las opciones tecnológicas más comunes: Apple Face Time • conversación en video de Facebook Messenger • video de Google Hangouts • conversación en video de WhatsApp • Skype • Zoom.

El uso de la telemedicina ha facilitado la conveniencia y la capacidad de atender a las necesidades cambiantes de los clientes. Los servicios de telemedicina se han utilizado durante años para extender el acceso a atención médica y nutrición. Ahora, desde la pandemia del COVID-19, se ha generalizado mucho más y destaca los beneficios de la atención virtual a pacientes y clientes. El uso de servicios de telemedicina facilita la seguridad de los pacientes/clientes y de los proveedores de atención médica, sin que dejen de brindar los servicios necesarios. También existe la oportunidad de mejorar la prestación de servicios sanitarios.

Los siguientes son algunos ejemplos de telemedicina para servicios de nutrición:

- Visita ambulatoria individualizada: proporciona valoración/evaluación nutricional, educación e intervención.
- Visita grupal para pacientes ambulatorios: múltiples tutores de un paciente, visita multidisciplinaria con varios proveedores de atención médica o varios pacientes con un proveedor de atención médica; también proporciona valoraciones/evaluaciones nutricionales, educación e intervención.
- Clínicas multidisciplinarias: visita del paciente/cliente y la familia a un equipo de proveedores de atención médica, y cada proveedor “mira” al paciente secuencialmente; la visita conjunta puede realizarse según sea necesario; atención de seguimiento nutricional, orientación, intervención y educación proporcionada.
- Sesiones educativas grupales.

Sé que a todos nos gustaría que el COVID-19 desapareciera y esperamos que a lo largo de los meses esto continúe sucediendo; sin embargo, la realidad es que la telemedicina llegó para quedarse. ¡Eso está bien! Familiaricémonos con las aplicaciones y los medios por los que podemos utilizar mejor estos servicios. Usted desea atender sus continuas necesidades nutricionales y las de su familia.

## **Febrero del 2021**

### **Consejos para mantenerse saludable cuando regrese al trabajo**

En esta era actual del COVID-19, muchos empleados trabajan desde sus casas. Usted quizás esté aprovechando al máximo su tiempo fuera de su sitio físico de trabajo. Este puede ser un momento para comer saludablemente, hacer ejercicios con regularidad y concentrarse en sus



pasatiempos. Cuando los bloqueos por el coronavirus comiencen a eliminarse y las empresas empiecen a abrir de nuevo, usted inevitablemente tendrá que volver a la rutina de 8 a 5. Teniendo en cuenta esa realidad, los siguientes son algunos consejos para mantenerse saludable física y mentalmente cuando regrese al trabajo. De esta manera, puede continuar su viaje de

superación personal como trabajador a tiempo completo.

**Coma con sensatez:** cuando regrese a la oficina, sea consciente de lo que pone en su cuerpo. Si no tiene cuidado, puede desarrollar el hábito de comer inconscientemente meriendas para pasar el tiempo detrás de su escritorio. En su lugar, opte por bocadillos nutritivos siempre que tenga antojos. Algunas buenas opciones son:

- ✓ Fruta fresca (asegúrese de incluir opciones ricas en vitamina C como guayaba, melón, fresas, kiwi, papaya, piña y naranjas)
- ✓ Frutos secos
- ✓ Nueces como anacardos/nueces de la India, cacahuetes y almendras
- ✓ Guacamole o hummus y pimientos rojos
- ✓ Bolsitas de atún y galletas de trigo integral
- ✓ Palomitas de maíz o granola sin azúcar

Además, preste atención a lo que consume a la hora de almorzar. Si es posible, prepare sus comidas con anticipación en casa y llévelas a la oficina; no solo ahorrará dinero, sino que también se mantendrá lejos de la comida rápida grasosa y poco saludable. Siempre que pueda, coma lejos del escritorio; de esta forma, no comerá en exceso y podrá disfrutar de un merecido descanso.

**Beba suficiente agua:** a lo largo de un día laboral determinado, puede ser fácil perder de vista la cantidad de agua que bebe. Si está deshidratado, no podrá rendir al máximo. Es probable que se sienta lento, somnoliento e irritable. En casos severos, la deshidratación prolongada puede causar confusión y desmayos, lo que puede afectar su salud física y mental. Para asegurarse de beber suficiente agua, lleve un recipiente marcado con ocho tazas y trate de beberlo todo al final de la jornada laboral. Tome pequeños sorbos constantemente en lugar de consumirlo todo en la primera o última hora del día. Como beneficio adicional, beber agua con frecuencia reducirá los retortijones de hambre, y esto le ayudará a seguir el primer consejo.

**Aprenda a manejar el estrés:** lleve un registro de las situaciones que le causan más estrés. No dude en pedir ayuda a sus compañeros de trabajo o supervisor y lo más importante, mantenga separadas su vida laboral y su vida personal. Establecer límites le ayudará a tener mayor productividad en el trabajo y le dará suficiente tiempo para recargar energías cada noche.

**Cuídese:** mantenga limpio su espacio de trabajo antes de comenzar a trabajar. Manténgalo ordenado. Esto puede tomar unos minutos, planee de manera consistente. **Ventilación:** lo ideal es que las oficinas prioricen el flujo de aire abriendo las ventanas de manera apropiada, usando un ventilador o abriendo las puertas para mantener el aire en movimiento.

**Espacio:** el espacio de la oficina no debe estar abarrotado y la gente debe poder mantener la distancia sin dificultad. También puede usar una mascarilla de tela para minimizar la exposición.



**Conclusión:** Estos consejos pueden ayudarle a prepararse para regresar al trabajo como trabajador a tiempo completo cuando sea apropiado, pero en última instancia, usted es responsable de cuidar su salud y ser productivo en el trabajo.

## **Marzo del 2021**

### **Bebidas que mejoran la inmunidad**

En este tiempo todos seguimos de cerca nuestra salud, añadiendo los ingredientes adecuados a nuestra salud para aumentar nuestra inmunidad y alejar todos los problemas de salud. Esto solo es posible si tenemos un sistema inmunitario fuerte.

Una de las mejores formas de fortalecer su inmunidad es alimentando su cuerpo con los ingredientes adecuados. Si ha estado buscando alimentos o bebidas que aumenten la inmunidad, la siguiente es una mezcla fácil que puede preparar en casa.



#### **Cúrcuma**

La cúrcuma cruda es conocida por sus increíbles beneficios para la salud y por mantener alejados problemas de salud comunes como el resfriado y la gripe. Ayuda a fortalecer su inmunidad. Se dice que es mejor consumirla si se tiene gripe, congestión en el pecho, resfriado o tos. La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias que aumentan la inmunidad. También tiene propiedades antivirales, antifúngicas y antibacterianas que mantienen su cuerpo sano. La cúrcuma cruda es más saludable que la cúrcuma en polvo.

#### **Jengibre**

El jengibre fresco es otro alimento que ayuda a estimular la inmunidad. Tiene propiedades antibacterianas que ayudan a fortalecer su sistema inmunológico. También previene problemas de salud comunes como náuseas e indigestión. También actúa como un anticoagulante natural y a relajar los vasos sanguíneos del cuerpo. Debido a sus beneficios para aumentar la inmunidad, está incluido en muchas bebidas que aumentan la inmunidad.





## Canela

La canela es uno de los mejores ingredientes para su salud. La canela está repleta de antioxidantes, por lo que es uno de los ingredientes más utilizados durante la temporada de gripe. También ayuda a reducir la inflamación causada en el cuerpo.

## Limón

El limón contiene una generosa dosis de vitamina C y fitonutrientes, que protegen su cuerpo contra las enfermedades. Estos fitonutrientes tienen poderosas propiedades antioxidantes que previenen el daño celular por oxidación, el mismo mecanismo que causa la oxidación. La vitamina C ayuda a proteger el daño celular y repara las lesiones corporales.



Todos estos ingredientes juntos se pueden usar para hacer esta bebida estimulante del sistema inmunológico con varios beneficios para la salud. Además de consumir esta bebida, puede agregar estos ingredientes a su dieta diaria para obtener los máximos beneficios para su salud.

- Cúrcuma cruda en rodajas finas 1 cucharadita.
- Jengibre, en rodajas finas 1 cucharadita.
- Canela, agregar una pizca
- Limón fresco, una cucharadita de jugo
- ½ cucharadita de miel

**Instrucciones:** En 2 tazas de agua, agregue la cúrcuma cruda, el jengibre y una pizca de canela. Déjelo hervir. Después de que haya hervido, cuele el líquido en una taza y agregue una cucharadita de jugo de limón recién exprimido y ½ cucharadita de miel. Mezcle bien y bébalo tibio.



Aunque esta bebida es completamente natural, si está tomando algún medicamento, siempre es bueno consultar a su médico.

## Abril del 2021

### ¡Manténgase positivo y activo!

Durante los últimos meses hemos pasado momentos difíciles, y esto puede afectar mucho no solo la salud mental y el bienestar, sino también la salud física. Ahora hemos estado en casa

más tiempo que nunca, sin acceso a parques, gimnasios e instalaciones de ejercicios físicos durante meses, desde que nos afectó la pandemia del COVID-19. Más personas trabajan desde casa, no se mueven tanto y permanecen más tiempo sentados durante el día. Estos factores han contribuido a la disminución de la actividad física y el ejercicio para muchos de nosotros. Sin percibirlo, esto tiene un efecto directo y un impacto general en su salud. ¡No deje que esto le robe lo mejor de usted! Nunca es demasiado tarde para hacer un cambio positivo.

¡La actividad física regular es importante para la salud de todos, incluidos los jóvenes y los mayores! Los lineamientos de actividad física para estadounidenses, emitidos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés), recomiendan que los adultos realicen actividad física aeróbica de intensidad moderada (es decir, caminar a paso ligero, montar bicicleta, jugar béisbol, rastrillar el patio) durante 150 a 300 minutos (2 ½ a 5 horas) por semana, o de intensidad vigorosa (es decir, trotar/correr, artes marciales, baloncesto, fútbol, participar en una clase de acondicionamiento físico exigente, subir escaleras llevando una gran cantidad de comestibles u otros elementos) durante 75 a 150 minutos (1 hora 15 minutos a 2 ½ horas) por semana. Es preferible una mezcla de ambos distribuida durante la semana. Además, se recomiendan actividades de fortalecimiento muscular (que involucren a todos los grupos musculares principales, es decir, flexiones o levantamiento de pesas) 2 o más días a la semana. Se recomienda a los niños y adolescentes de 6 a 17 años que realicen diariamente 60 minutos (1 hora) o más de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, con actividad de intensidad vigorosa al menos 3 días a la semana. En esta actividad física, los niños y adolescentes deben incluir al menos 3 días de actividades de fortalecimiento muscular y 3 días de fortalecimiento de huesos (es decir, correr, saltar la cuerda, baloncesto). Los niños en edades de 3 a 5 años deberían tener actividad física durante todo el día, en la que se fomente el juego activo. En este momento no hay recomendaciones que limiten la actividad física si no tiene ningún síntoma del COVID-19. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene tos, fiebre o dificultad para respirar. Como siempre, si tiene alguna afección crónica de salud o discapacidad, debe consultar con su proveedor de atención médica antes de realizar cualquier actividad física. No piense que estas pautas son imposibles de alcanzar, porque no lo son. Recuerde, estos son objetivos globales y se pueden dividir a lo largo de cada día en intervalos más pequeños.

Seguir estas pautas puede garantizar beneficios para su salud: perder peso si es necesario o mantener un peso saludable; disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y ciertos tipos de cáncer; mejorar la salud del corazón; mejorar la salud ósea; mejorar la salud del cerebro y la función cognitiva; mantener la presión arterial, el azúcar en sangre, los triglicéridos y el colesterol en niveles normales; aumentar sus niveles de energía; mejorar su salud mental; disminuir la ansiedad y la depresión; ¡mejorar el sueño y la calidad de vida en general! Recuerde, cualquier cantidad de actividad física es mejor que nada.

Incluso a medida que los parques, gimnasios o instalaciones de acondicionamiento físico han vuelto a abrir sus puertas después de los cierres por el coronavirus, muchas personas temen volver a estas instalaciones. Esto es comprensible. Usted puede hacer ejercicio en su propia casa o vecindario. Estas son algunas ideas:

- Salga a caminar o trote en su vecindario (asegúrese de mantener el distanciamiento social de 6 pies)
- Salga a dar un paseo en bicicleta
- Siga un video de ejercicio o una rutina en línea o en un reproductor de DVD/blue-ray

- Juegue baloncesto frente a su casa o salte la cuerda
- Juegue un videojuego que exija actividad física
- Use una máquina de cardio en casa o pesas de mano, si las tiene
- Baile con su música favorita
- Haga trabajos de jardinería
- Ponga música y camine rápidamente por la casa o suba y baje las escaleras durante 10 a 15 minutos, 2 a 3 veces al día
- Entrenamiento de fuerza: realice yoga, siga un video, descargue una aplicación de entrenamiento de fuerza en su teléfono, haga flexiones de pecho, flexiones contra la pared, sentadillas subiendo y bajando de una silla resistente

¡Haga lo que haga, asegúrese que sea divertido y manténganse activos como familia!

## **Mayo del 2021**

### **Nutrición adecuada para la población que envejece**

El estado de la Florida tiene la proporción más alta (20.5%) de adultos mayores, de 65 años o más, en los Estados Unidos. Aquí en el sur de la Florida, también hay una creciente población de personas mayores. En el Condado de Miami-Dade, el 16,2% de la población tiene más de 65 años. Muchas de estas personas son nuestros abuelos, padres, tías o tíos, vecinos o alguien que podemos conocer o con quien hayamos tenido contacto, ¡o también puede ser usted! En los Estados Unidos, uno de cada dos adultos mayores está en riesgo de desnutrición o desnutrido. Hay muchos factores que pueden conducir a la desnutrición: pobreza; inseguridad alimentaria; enfermedad, afección o lesión crónica; cambios asociados con el envejecimiento: pérdida del apetito, problemas para masticar o tragar, el uso de múltiples medicamentos; cambios en la capacidad funcional y/o función cognitiva; aislamiento social y/o depresión. Además, las circunstancias actuales que hemos estado enfrentando en nuestro país y las comunidades locales por la pandemia global de COVID-19, han acentuado estos problemas en nuestra población de adultos mayores. Ellos también tienen un mayor riesgo de contraer el coronavirus, debido a su sistema inmunológico comprometido y la posible presencia de diferentes problemas de salud y desigualdades. Hoy más que nunca, debemos dar un paso adelante, participar y hacer lo que podamos para asegurarnos de que quienes conocemos reciban una nutrición adecuada. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Unir fuerzas con promotores que trabajen para crear cambios en las políticas con el fin de mejorar la evaluación médica, la detección, el tratamiento y la prevención de la desnutrición en los adultos mayores. Visite el siguiente sitio web: [www.DefeatMalnutrition.Today](http://www.DefeatMalnutrition.Today)
- Participar en la vida de los miembros mayores de su familia. Comuníquese y colabore con sus proveedores de atención médica, hable y comparta información sobre su estado nutricional.
- Existen numerosas organizaciones y recursos disponibles para brindar asistencia alimentaria y nutricional a las personas mayores en sus comunidades locales: *Feeding*

*South Florida; DeliverLean Foundation; Farm Share; Health in the Hood*; el programa *Farmers to Families Food Box*; el Departamento de Asuntos de los Adultos Mayores; centros de alimentos; comidas a domicilio; el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP); el programa de alimentos a hogares de ancianos Programa de alimentos para el cuidado de adultos (ACFP); visite la página web <http://elderaffairs.state.fl.us/doea/nutrition.php>; educación nutricional para los adultos mayores (<https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-age/older-individuals>) Ayude a los adultos mayores cercanos a investigar estos recursos y se beneficien de los servicios.

A medida envejecemos, el cuerpo cambia y es aún más beneficioso cuidar la salud durante estos años:

- ✓ Consuma alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes: frutas y verduras variadas; cereales integrales (pan integral, arroz integral, avena); leche/productos lácteos bajos en grasa o sin grasa para asegurar una ingesta adecuada de calcio y vitamina D; frijoles, nueces y semillas; carnes magras, aves, mariscos y huevos.
- ✓ Evite las calorías vacías: papas fritas, refrescos, dulces, pasteles y otros productos horneados dulces, alcohol.
- ✓ Elija alimentos con bajo contenido de grasas/colesterol: preste mucha atención a las etiquetas de los alimentos y limite especialmente las grasas saturadas y trans.
- ✓ Consuma suficientes líquidos para no deshidratarse: agua y otras bebidas bajas en azúcar o sin azúcar.
- ✓ Tenga actividad física: ¡Eso es excelente para su salud física y mental! Esto también puede aumentar su apetito.

## **Junio del 2021**

### **Aspectos importantes sobre la hidratación**

Es muy importante mantener una hidratación adecuada, especialmente si vive en un entorno subtropical como el sur de la Florida. La hidratación es crucial porque el cuerpo humano está compuesto principalmente de agua y cada célula y órgano necesita agua para funcionar. El agua/los líquidos que se consumen sirven para múltiples propósitos en su cuerpo: eliminar desechos; controlar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la presión arterial; son integrales en millones de procesos metabólicos; ayudar en la digestión de los alimentos; y mantener un metabolismo saludable. Para asegurarse de tomar suficiente líquido a fin de mantenerse hidratado y cuidar su salud en general, tenga siempre un vaso o una botella de agua cerca. Consulte el siguiente cuadro para conocer la ingesta diaria de agua sugerida según las diferentes categorías de edad:

### Ingesta de agua sugerida al día:

<b>De 12 a 23 meses</b>	4 - 8 oz/día	0,5 - 1,0 taza/día
<b>De 12 a 23 meses</b>	8 - 32 oz/día	1 - 4 tazas/día
<b>De 11 a 12 años</b>	8 - 40 oz/día	1 - 5 tazas/día
<b>Adultos*</b>	64 oz./día	8 tazas/día
<b>Mujeres embarazadas</b>	80 oz./día	10 tazas/día

\* Esta es una regla general, algunos adultos pueden necesitar más o menos en dependencia de su estado de salud, el tamaño corporal y la actividad física.

Recuerde, otras bebidas que no sean agua también cuentan como ingesta diaria de líquidos. También asegúrese de comer diversos alimentos ricos en agua en su dieta, es decir, sopa, sandía, yogur, naranjas, ensaladas.

Si tiene sed, ya está deshidratado. ¿Cuáles son algunos de los signos y síntomas comunes de la deshidratación?

- Debilidad, pérdida de energía, somnolencia.
- Presión arterial baja
- Irritabilidad
- Comportamiento alterado, ansiedad, confusión o imposibilidad de mantenerse despierto
- Debilidad
- Incapacidad de pararse o caminar; pérdida del equilibrio
- Respiración rápida
- Pulso débil y rápido
- Pérdida de consciencia

Además, al vivir en el sur de la Florida, es muy posible sufrir un golpe de calor, lo cual hace que sea más importante mantener su cuerpo hidratado:

- El cuerpo se sobrecalienta, la temperatura central del cuerpo es de **104°F** o más.

- Causa principal de muertes infantiles *no relacionadas con accidentes automovilísticos* en los Estados Unidos.
- Cada **8 días** un niño muere por insolación en un vehículo.
- Síntomas: dolor de cabeza, desmayos, piel seca y caliente, vómitos, estado mental alterado, respiración rápida.
- El cuerpo de un niño se calienta de 3 a 5 **VECES** más rápido que el cuerpo de un adulto.

### Hidratación y el COVID-19

- Su cuerpo necesita líquidos y electrolitos para funcionar de la mejor manera, especialmente mientras lucha contra el virus.
- La deshidratación hace que las secreciones respiratorias se vuelvan espesas y puede provocar problemas respiratorios.
- El agua del grifo se considera segura para beber y cocinar. No se ha detectado el COVID-19 en los suministros de agua potable.
- No hay necesidad de comprar agua embotellada ni entrar en pánico por la escasez de agua embotellada.

**¿Qué hacer si el agua del grifo no es segura?** Hiérvala durante 1 minuto y almacénela en un recipiente desinfectado.

### Recomendaciones

- **No espere** a tener sed para tomar líquidos.
- Beba de **2 a 4 onzas** de líquido cada **15 minutos**. Tome pequeños sorbos si no puede beber grandes volúmenes.
- Lleve un **registro** de su estado de hidratación controlando su orina (debe ser de color amarillo claro).
- Tome una **solución de hidratación oral** si tiene vómitos y/o diarrea.

**Rehydration Drink Recipe**

Mix the following in a pitcher:

½- ¾ tsp salt  
 1 cup of juice (orange, grape, apple, cranberry) or 1 tbsp of sugar  
 3 ½ cups of water



¡Padres, manténganse a sí mismos y a sus hijos debidamente hidratados!

### Julio del 2021

### Elecciones conscientes de buenos alimentos

<https://www.gettyimages.com/detail/photo/think-before-you-eat-royalty-free-image/1008510022>

Todos tenemos que comer, así que todos podemos controlar nuestra nutrición...

- Haga un horario o un plan de comidas diario. Un horario es más predecible para usted y para todos en casa.
- Planifique sus compras. Haga una lista de lo que necesita después de hacer un inventario de su despensa. Procure comprar menos meriendas procesadas con alto contenido de sal o azúcar.
- En su lugar, consuma frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Ahorre dinero. Omita los refrescos con alto contenido de azúcar, los jugos y el agua con sabor; en su lugar, prepare su propia agua de sabor con cítricos o frutos del bosque.
- Considere usar aplicaciones para mantenerse conectado durante una comida si está lejos de la familia o si es soltero. Conéctese vía Skype, Zoom o FaceTime con familiares y amigos. Comparta recetas o incluso cocinen juntos virtualmente. Si está con la familia, haga que las comidas sean divertidas con toda la familia turnándose para poner la mesa, ayudando con los platos e incluso cocinando juntos sus recetas favoritas. ¡La comida une a las personas!
- Coma con intención: si tiene bocadillos como papas fritas o galletas, no coma de las bolsas, sírvase las galletas o papas fritas en un plato más pequeño y luego coma. Beba mucha agua todos los días. Disfrute lo que come y escuche a su cuerpo. Si se siente lleno, aléjese del refrigerador, ¡incluso si el trozo de pastel parece que lo llama por su nombre!
- De vez en cuando planifique y disfrute de una comida reconfortante para disfrutar, elija un día y disfrute lo que quiera, ¡pero no todas sus comidas favoritas el mismo día!
- Administre su entorno. Si en la alacena no hay dulces, entonces sencillamente no se los puede comer. Planee caminar dentro de su casa para dar al menos de 8.000 a 10.000 pasos al día, o fuera de casa según lo permitido.
- ¡¡¡Y lo más importante es seguir el plan!!!

## **Agosto del 2021**

### La salud visual y los niños: primer enfoque

Según el Instituto Nacional de los Ojos (NEI, por sus siglas en inglés) del Instituto Nacional de Salud (NHI, por sus siglas en inglés), más de 10 millones de estadounidenses mayores de 12 años necesitan corrección visual. Pero ¿qué pasa con los menores de 12 años? Según el NEI, menos del 15% de los niños en edad preescolar se someten a un examen visual y menos del 22% reciben un examen visual que pueda revelar un posible problema, pero no se puede diagnosticar. Los problemas de visión en la infancia y la primera infancia pueden provocar una pérdida permanente de la visión y discapacidades de aprendizaje. Los niños muy pequeños a menudo no saben cómo es ver bien o cómo deberían sentirse y, por lo tanto, es posible que no informen si algo anda mal. Cuanto antes se identifiquen y se traten los problemas oculares, mejor será el resultado en la niñez y más allá. Una visión saludable es fundamental para el desarrollo físico de un niño, su éxito escolar y el bienestar general. El programa *Head*

*Start/Early Head Start* del Condado de Miami-Dade examina de forma rutinaria la condición visual de todos los niños inscritos y proporciona servicios adecuados de seguimiento.

La promoción de la salud ocular de un niño debe comenzar antes del nacimiento, durante el embarazo. Optimizar el estado nutricional de omega-3 durante el embarazo, en particular el ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso omega-3 esencial, es fundamental para la visión y el desarrollo del cerebro. Por lo tanto, es importante que un bebé tenga una cantidad adecuada de DHA en su dieta, donde la leche materna es la mejor fuente. Los estudios en bebés alimentados con fórmula o que han sido destetados de leche materna, han demostrado que los que reciben suplementos de DHA tienen una función visual mejorada. La ingesta recomendada de omega-3 durante el embarazo es de 200-300 mg / día y esto se puede lograr mediante fuentes dietéticas, así como suplementos prenatales.

Fumar, consumir alcohol y drogas ilícitas durante el embarazo, así como otras toxinas puede causar múltiples problemas al bebé, incluidos problemas graves de visión. Muchos de estos problemas están asociados con el bajo peso al nacer y/o la prematuridad, que, a su vez, pueden estar asociados con un mayor riesgo de problemas de visión en los bebés.

### **Vitaminas y nutrientes para la salud visual**

Aunque la salud visual de los niños suele pasarse por alto, la nutrición es un factor clave para apoyar el desarrollo visual. Los nutrientes más importantes para la salud visual incluyen: vitaminas A, C y E; Zinc; selenio; antocianinas; y DHA.

**Vitamina A:** es fundamental tanto para la función saludable de la retina como para mantener la salud de las capas superficiales del ojo: la córnea y la conjuntiva. La deficiencia de vitamina A puede provocar ceguera nocturna, así como xeroftalmia o sequedad severa de la superficie ocular. La vitamina A se puede encontrar en una variedad de productos animales (hígado, pescado graso, huevos), vegetales (batata, calabaza, col rizada, berza) y frutas (mango, melón).

**Vitamina C:** no solo es un poderoso antioxidante sino que también ayuda con la síntesis del colágeno. El colágeno es un elemento constitutivo importante para las estructuras del ojo, incluyendo la córnea, la esclerótica y la vítrea. Las mejores fuentes dietéticas de vitamina C incluyen frutas como kiwi, limones, naranjas, papaya y fresas, al igual que verduras como col rizada, espinaca mostaza, coles de Bruselas y brócoli.

**Vitamina E:** también es un potente antioxidante para la salud de los ojos. Ayuda a mantener la claridad del cristalino y a defender el daño oxidativo en la retina. Las fuentes dietéticas de vitamina E incluyen diversas nueces y semillas, como almendras, piñones, semillas de girasol y avellanas. Aceites tales como el germen de trigo, el aguacate y la avellana son fuentes maravillosas de vitamina E. Los pescados tales como el salmón del Atlántico y la trucha arco iris también son ricos en vitamina E. Por último, los aguacates, los pimientos dulces y los mangos también son buenas fuentes dietéticas.

**Zinc:** es un mineral esencial necesario para mantener la visión. El zinc se encuentra en altas concentraciones en la mácula. La mácula es el centro de la retina responsable de la visión de alta resolución. El zinc actúa junto con la vitamina A en el ciclo visual de la retina. Las fuentes dietéticas de zinc incluyen ostras, carne de res, frijoles horneados y anacardos.

**Selenio:** es un oligoelemento que también es necesario para la visión. El selenio funciona no solo como antioxidante, también ayuda con la absorción de vitamina E. Las fuentes de selenio a base de plantas incluyen nueces de Brasil, espinacas congeladas y frijoles horneados. Las fuentes animales incluyen el atún, lenguado, el pavo y la carne de res.

**Antocianinas:** pertenecen a la clase de polifenoles flavonoides, nutrientes que provienen de las plantas y son poderosos antioxidantes. Las antocianinas dan a ciertas frutas y verduras sus colores brillantes y suelen ser rojas, azules o moradas. Las frutas tales como las bayas, las uvas rojas, la granada, las cerezas y las ciruelas negras son ricas en antocianinas. Las verduras con alto contenido de antocianinas incluyen la col roja, las cebollas rojas, la berenjena (dentro de la cáscara), las batatas moradas y las zanahorias. Asegúrese de que los niños coman de 1 a 2 porciones al día de alimentos ricos en antocianinas.

**DHA:** Así como los bebés, los niños pequeños también necesitan una ingesta adecuada de ácidos grasos omega-3 para ayudar a su salud visual y cognitiva. Los omega-3 que ayudan a la visión, el DHA y el ácido eicosapentaenoico (EPA), se pueden encontrar en aceite de pescado y para los niños unas buenas fuentes incluyen el salmón salvaje, las sardinas y las anchoas. Las fuentes vegetales de DHA y EPA incluyen semillas de chía, coles de Bruselas, aceite de algas (elaborado con algas marinas), nueces y semillas de lino.

Los ojos de los niños y sus conductos ópticos dentro del cerebro pasan por diferentes etapas de desarrollo y la salud ocular necesita atención en cada etapa a lo largo del camino. Las intervenciones en la nutrición, complementos y estilos de vida apropiadas para la edad, combinadas con atención oftalmológica cuando sea apropiado, permiten que los niños alcancen su máximo potencial visual de 20/20 y más.

## **Septiembre del 2021**

### **Priorizar la seguridad alimentaria**



Hoy más que nunca, la mayoría de las personas cocinan en casa debido al COVID-19. Aunque no hay evidencia de que el COVID-19 se transmita mediante los alimentos, aun así, debemos tener en cuenta la seguridad alimentaria. Si tiene que romper la cuarentena para ir al hospital debido a una intoxicación alimentaria por un pollo en una lata abollada, eso frustra el propósito del aislamiento.

Una enfermedad transmitida por alimentos es causada por consumir alimentos contaminados y le puede suceder a cualquiera. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han identificado más de 250 enfermedades transmitidas por alimentos. La mayoría proviene de infecciones causadas por bacterias, virus, parásitos y toxinas dañinas. Los productos químicos también pueden contaminar los alimentos y causar enfermedades por transmisión alimentaria. Los cinco principales patógenos (gérmenes que causan enfermedades) que causan enfermedades por transmisión alimentaria en los Estados Unidos son: norovirus, salmonella, clostridium perfringens, campylobacter y estafilococo áureo.

Los síntomas comunes de las enfermedades transmitidas por los alimentos son náuseas, vómitos, calambres de estómago y diarrea. A veces, los síntomas pueden ser graves e incluso causar la muerte.

Practique los principios de higiene alimentaria:

**Limpieza:**

- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar alimentos y antes de comer.
- Lave los utensilios, tablas de cortar y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente alimento.
- Enjuague con agua corriente las frutas y verduras. Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina.
- Si usa toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.

**Contaminación cruzada:**

- No dé lugar a contaminación cruzada. Use tablas de cortar y platos separados para carnes, aves, mariscos, frutas y verduras que estén crudos.
- Mantenga la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.

**Cocción:**

- Los alimentos deben cocinarse bien cuando la temperatura interna sea lo suficientemente alta como para matar los gérmenes que puedan generar enfermedades.
- Cuando cocine en un horno microondas, asegúrese de que no haya puntos fríos en los alimentos (donde las bacterias pueden sobrevivir). Para obtener mejores resultados, cubra los alimentos, revuelva y gírelos para una cocción uniforme. Si no tiene plato giratorio, gire el plato a mano una o dos veces durante la cocción.

**Refrigeración:**

- Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiente. Nunca deje alimentos perecederos afuera por más de 2 horas (o 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90° F).
- Mantenga su refrigerador a 40°F o menos.
- Practique el almacenamiento seguro de los alimentos al no llenar demasiado el refrigerador. El aire frío debe circular para ayudar a mantener seguros los alimentos.
- Refrigere los alimentos perecederos en un lapso de 2 horas.
- Marine siempre los alimentos en el refrigerador.
- Use o deseche los alimentos refrigerados con regularidad.

**Los siguientes son algunos consejos básicos de seguridad alimentaria:**

- ✓ Carne: Descongele la carne en el refrigerador (si es posible) o con agua corriente fría. Dejar la carne en la encimera aumenta la probabilidad de proliferación de gérmenes. También, asegúrese de cocinar completamente la carne a la temperatura interna correcta (165°F para pollo, 145°F para cerdo y ternera). Si no tiene termómetro para carne, asegúrese de que no haya partes de color rosa debido a la cocción y de que los jugos de la carne salgan limpios.

- ✓ Comidas enlatadas: No use latas abolladas, estas pueden tener rasgaduras microscópicas por donde pueden entrar bacterias. Es mejor no usarlas.
- ✓ Productos frescos: Úselos primero, porque pueden dañarse más rápido. No coma productos que visiblemente estén deteriorados o tengan mal olor.
- ✓ Alimentos caducados: Si tiene alimentos que están a punto de caducar mientras esté en cuarentena, use su mejor criterio. Huélalo y mírelo. Si huele mal o tiene un cambio visible en el color o la textura, tírelo.
- ✓ Sobras: Póngalas en el refrigerador lo más pronto posible para reducir el tiempo que pasen en la "zona de peligro" de 40 a 140 ° F. Deséchelas después de 3 a 4 días.

### **"En caso de duda, deséchelo"**

Estas prácticas de seguridad alimentaria pueden ayudar a evitar una intoxicación alimentaria y a no compartir gérmenes y virus con otras personas que están en cuarentena con usted.



## **Octubre del 2021**

### **Nutrición durante la lactancia: Consejos para las madres**

La nutrición durante la lactancia puede ser confusa. Si está lactando, usted le está dando a su bebé nutrientes que promoverán su crecimiento y salud. Quizás tenga preguntas tales como: ¿Cuánto debe comer? ¿Qué debe evitar? ¿Cómo podría su dieta afectar a su bebé? Siga estos importantes consejos de nutrición.

#### **Entienda los conceptos básicos de la nutrición durante la lactancia.**

¿Necesito calorías adicionales durante la lactancia?

Sí, quizás deba comer un poco más, entre 330 y 400 calorías adicionales al día, para contar con la energía y la nutrición necesarias para producir leche. Para obtener estas calorías adicionales, elija opciones ricas en nutrientes tales como una rebanada de pan integral con una cucharada (aproximadamente 16 gramos) de mantequilla de maní, un plátano mediano o una manzana y 8 onzas (aproximadamente 227 gramos) de yogur.

#### **¿Qué alimentos debo comer durante la lactancia?**

Concéntrese en tomar decisiones favorables para su salud a fin de ayudar a facilitar su producción de leche. Elija alimentos ricos en proteínas tales como carne magra, huevos, lácteos, frijoles, lentejas y mariscos bajos en mercurio. Elija una variedad de cereales integrales,

así como frutas y verduras frescas. Comer una diversidad de alimentos durante la lactancia cambia el sabor de la leche materna. Esto expondrá a su bebé a diferentes sabores, y puede ayudarlo a aceptar más fácilmente los alimentos sólidos en el futuro. Para asegurarse de que usted y su bebé estén recibiendo todas las vitaminas necesarias, es posible que su proveedor de atención médica le recomiende seguir tomando un suplemento multivitamínico y mineral cada día hasta que destete a su bebé.

### ¿Cuánto líquido necesito beber durante la lactancia?

Consuma líquidos cuando tenga sed y beba más si su orina tiene un color amarillo oscuro. Puede tomar un vaso de agua u otra bebida cada vez que amamanta. Sin embargo, tenga cuidado con los jugos y las bebidas azucaradas. Demasiada azúcar puede contribuir al aumento de peso o afectar sus esfuerzos por perder peso durante el embarazo. Demasiada cafeína en la leche materna puede agitar a su bebé o interferir con su sueño.

### ¿Qué tal una dieta vegetariana en la lactancia?

Si sigue una dieta vegetariana, es de especial importancia elegir alimentos que le brinden los nutrientes que necesita. Por ejemplo:

Elija alimentos ricos en hierro, proteínas y calcio. Entre las buenas fuentes de hierro se encuentran las lentejas, los cereales enriquecidos, las verduras de hoja verde, los guisantes y los frutos secos tales como las pasas. Para ayudar a que su cuerpo absorba el hierro, coma alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C, como las frutas cítricas.

En lo que concierne a las proteínas, considere las fuentes vegetales tales como los productos de soya y los sustitutos de la carne, las legumbres, las lentejas, las nueces, las semillas y los cereales integrales. Los huevos y los lácteos son otras opciones.

Entre las buenas fuentes de calcio se encuentran los productos lácteos y las verduras de color verde oscuro. Otras opciones incluyen productos enriquecidos y fortificados con calcio tales como jugos, cereales, leche de soja, yogur de soja y tofu.

Considere usar suplementos. Es probable que su proveedor de atención médica le recomiende un suplemento diario de vitamina B-12. La vitamina B-12 se encuentra casi exclusivamente en productos animales, así que es difícil obtener suficiente en las dietas vegetarianas. Si no come pescado, hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de tomar un suplemento de omega-3.

Si no come suficientes alimentos fortificados con vitamina D, tales como la leche de vaca y algunos cereales, y tiene una exposición limitada al sol, quizás necesite suplementos de vitamina D. Su bebé necesita vitamina D para absorber calcio y fósforo y así tener una salud ósea fuerte.

### ¿Qué alimentos y bebidas debo limitar o evitar durante la lactancia?

Ciertos alimentos y bebidas requieren precaución durante la lactancia. Por ejemplo:

**Alcohol.** Ningún nivel de alcohol en la leche materna se considera seguro para un bebé. Si ha consumido bebidas alcohólicas, evite amamantar a su bebé hasta que el alcohol se haya eliminado completamente de la leche materna, lo que generalmente toma de dos a tres horas para 12 onzas de cerveza al 5%, 5 onzas de vino al 11% o 1.5 onzas de licor al 40%, en dependencia del peso corporal. Antes de consumir alcohol, extráigase la leche para luego alimentar a su bebé.

**Cafeína.** Evite beber más de 2 a 3 tazas (16 a 24 onzas) de bebidas con cafeína al día. La cafeína en su leche materna puede agitar a su bebé o interferir con su sueño.

**Peces.** Los mariscos pueden ser una excelente fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3. Sin embargo, la mayoría de los mariscos contienen mercurio u otros contaminantes. La exposición a demasiadas cantidades de mercurio a través de la leche materna puede constituir un riesgo para el sistema nervioso en desarrollo del bebé. Para limitar la exposición de su bebé, evite los mariscos con alto contenido de mercurio, incluidos el pez espada, la caballa y el blanquillo.

### ¿Mi dieta puede hacer que mi bebé esté inquieto o tenga una reacción alérgica?

Algunos alimentos o bebidas en su dieta pueden hacer que su bebé se vuelva irritable o tenga una reacción alérgica. Si el bebé se pone alterado o desarrolla un sarpullido, diarrea o sibilancias poco después de amamantar, consulte al pediatra.

Si sospecha que algo en su dieta puede estar afectando al bebé, evite esa comida o bebida durante una semana para ver si hay alguna diferencia en el comportamiento del bebé. Puede ser útil evitar ciertos alimentos, como el ajo, la cebolla o el repollo.

Recuerde, no es necesario seguir una dieta especial mientras amamanta. Relájese y concéntrese en tomar decisiones saludables, y usted y su bebé obtendrán las recompensas.

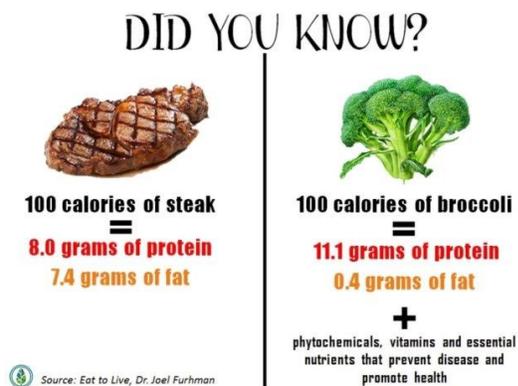
## Noviembre del 2021

### ¿Por qué comer carne todo el tiempo? - Alternativas proteicas

El ver menos carne en los supermercados y los precios más altos quizás le haya preocupado durante el año pasado, cuando la pandemia de COVID-19 nos golpeó duramente. Según un informe de CoBank (empresa que da créditos a productores de alimentos), el año pasado, el suministro de carne disminuyó en un 30 por ciento y los precios aumentaron hasta en un 20 por ciento. Pero estas escaseces, no tienen por qué ser una dificultad. Hay otras formas sabrosas de obtener proteínas. Si en ese momento incorporó alternativas proteicas en sus planes de alimentación, debe continuar con este hábito.

### *Proteína de carne versus vegetal*

La carne de res, cerdo y aves de corral no son los únicos platos principales para una comida abundante y, en muchos sentidos, tampoco son los mejores. La proteína es un nutriente crucial. Pero la carne, aunque contiene una gran cantidad de proteínas (alrededor de 26 gramos en un bisté de 3 onzas), con frecuencia viene con una gran dosis de grasa saturada, que probablemente es responsable de varios problemas de salud asociados con el consumo excesivo. Y las carnes procesadas, como el tocino y los embutidos, también contienen demasiado sodio y aditivos que pueden no ser saludables. Hay muchas proteínas vegetales a las que se



puede recurrir. Probablemente ya tenga una gran cantidad de mantequilla de maní y frijoles en su alacena; otras fuentes incluyen tofu, lentejas, garbanzos, nueces y cereales integrales. El queso, el yogur y los huevos también son buenas fuentes y pueden reemplazar la carne, pero es fácil obtener toda la proteína que necesita de alimentos vegetales. Además, comer más plantas aportará más nutrientes que muchos de nosotros no obtenemos lo suficiente, tales como antioxidantes, potasio, grasas saludables y fibra.

**Maneras sabrosas de disminuir el consumo de carne**

1. Extienda la porción de carne con champiñones. Para hacer una pequeña cantidad de carne molida vaya más allá, los hongos pueden ser un ingrediente secreto casi mágico que agrega humedad, volumen y sabor cuando los sustituye por la mitad de la carne, lo que se conoce como pastel de carne, guisos, chile o las albóndigas.
2. Si el presupuesto de alimentos es limitado, intente usar una olla de cocción lenta para preparar sopas y guisos. Estas conservan el sabor cuando no se usan los ingredientes más frescos (como cuando sus verduras se han comenzado a marchitar) y pueden extender algunos ingredientes en más porciones. También se pueden congelar hasta por 2 a 3 meses cuando se almacenan en un envase hermético.
3. Use carne para dar sabor. Sin duda la carne puede ser deliciosa, pero también la salsa de tomate, pero usted no haría una cena con eso. Use la carne "como condimento" y considérela como tal, en lugar de tenerla como el plato central, esto puede ayudar a hacer énfasis en la proteína vegetal. En lugar de un pollo asado entero, por ejemplo, use el pollo en un salteado y le quedará un poco para enchiladas o estofado otro día.
4. Sustituya proteínas vegetales en salsas, guisos, curry y chili. Las comidas ricas hervidas a fuego lento como las mencionadas dependen de diversas especias y sabores, y se fusionan dando sabor, así es posible que no necesite tanta carne como cree, o quizás no necesite nada en absoluto. Intente intercambiar trigo bulgur por parte de toda la carne en una salsa de carne para espaguetis, por ejemplo, o reemplace la carne molida en chile, usando frijoles o gránulos de soja molida.
5. Mezcla las cosas. Por ejemplo, retire la salchicha de su empaque, cocínela y desmenúcela para formar una pasta o un plato de verduras asadas.

6. Haga de las verduras el plato principal. Puede ser más fácil si elige las que tengan la textura o el sabor de la carne. Los filetes de coliflor de corte grueso, o la yaca, por ejemplo, pueden

100G BEEF	VS	100G BEANS
		
22G OF PROTEIN		22G OF PROTEIN
0G OF FIBRE		15G OF FIBRE
1.9MG OF IRON		5MG OF IRON
16MG OF CALCIUM		123MG OF CALCIUM
23MG OF MAGNESIUM		171MG OF MAGNESIUM
74MG CHOLESTEROL		0MG CHOLESTEROL
\$3.00 PER 100G		\$0.50 PER 100G
1,480 LITRES OF WATER		103 LITRES OF WATER

ofrecer casi la misma sensación táctil que un trozo de carne, mientras que los hongos Portobello brindan una textura y un sabor carnosos.

7. Explore los sustitutos de la carne. Los alimentos a base de soja, como el tofu y el tempeh, son opciones clásicas, pero también hay innovaciones más recientes, y algunas incluso pueden ser aptas para parrilla. Por ejemplo, pruebe con tofu a la parrilla en lugar de carne en brochetas. (Asegúrese de usar tofu súper firme envasado al vacío).

### ***Haga sus propias hamburguesas vegetarianas***

Y al entrar en la temporada de parrilladas, usted mismo puede preparar hamburguesas vegetarianas.

Esta receta tiene dos variaciones, lentejas, frijol negro y maíz, y lentejas, quinua y zanahoria. Puede hacer un gran lote para congelar y tenerlas a la mano para una comida rápida. Envuelva las hamburguesas crudas en porciones individuales y, una vez congeladas, colóquelas en una bolsa de plástico con cierre hermético. No las descongele antes de cocinar.

#### **1. Haga la base**

Caliente 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Saltee  $\frac{1}{4}$  de taza de cada cebolla y pimiento rojo finamente picados y 1 diente de ajo picado hasta que estén blandos, durante 4 a 5 minutos. Coloque en un tazón grande y agregue 1 taza de lentejas cocidas,  $1\frac{1}{4}$  de taza de quinua cocida,  $\frac{1}{2}$  taza de migas de pan panko, 1 huevo,  $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar picante rallado o queso Monterey Jack,  $\frac{1}{4}$  taza de perejil picado y  $\frac{1}{8}$  cucharadita de sal y pimienta negra.

#### **2. Elija su estilo**

Para frijoles negros y maíz: añada 1 taza de lentejas cocidas,  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles negros,  $\frac{1}{2}$  taza de maíz,  $\frac{1}{4}$  de taza de cilantro picado y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de chile en polvo.

Para zanahoria y perejil: agregue 1 taza de zanahoria rallada, 1 cucharada de tahini, 2 cucharaditas de jugo de limón fresco,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino y  $\frac{1}{4}$  de taza de perejil picado. Para añadir un sabor más terroso, puede agregar champiñones cocidos picados a ambas hamburguesas.

#### **3. Enfriar y cocinar**

Con las manos mojadas, forme suavemente seis hamburguesas. Refrigérelas, sin tapar, hasta que estén firmes, al menos 30 minutos o hasta 4 horas. Caliente 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio o en una parrilla. Cocine hasta que se dore por un lado, aproximadamente 5 minutos. Voltee y cocine unos 5 minutos más.

#### **4. Añada salsa y sirva**

Cubra las hamburguesas de frijoles negros con salsa y aguacate. Cubra las hamburguesas de zanahoria con salsa tzatziki hecha con yogur, pepinos y eneldo mezclados con sal y pimienta.

### ***Información nutricional por hamburguesa:***

Zanahoria: 170 calorías, 9 g de grasa, 3 g de grasa saturada, 17 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 2 g de azúcares, 6 g de proteína, 150 mg de sodio.

Frijol negro: 180 calorías, 8 g de grasa, 3 g de grasa saturada, 20 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de azúcares, 7 g de proteína, 210 mg de sodio.

## **Diciembre del 2021**

### **Alimentos que ayudan a reducir la depresión y el estrés**

Incorpore estos alimentos como un medio de incluir opciones más saludables en su nutrición diaria y obtenga los beneficios de un mejor estado de ánimo en momentos inusuales de estrés e incertidumbre.

Reduzca la ansiedad y aumente la inmunidad eligiendo:

- Frutas cítricas y pimientos rojos (se ha demostrado que ambos son ricos en vitamina C y apoyan su sistema inmunológico)
- Especias: el jengibre, el ajo, la cúrcuma y la capsaicina (de los chiles) se pueden agregar fácilmente a sopas, guisos, salteados o aderezos para ensaladas.
- Alimentos ricos en zinc como ostras, almejas, mejillones, anacardos, hígado, res y yemas de huevo. El zinc tiene algunos efectos de lucha contra los virus.
- Los alimentos ricos en magnesio le ayudan a sentirse más tranquilo y ayudan a mantener la inmunidad. El estrés también puede reducir nuestros niveles de magnesio. Las espinacas, las legumbres, las nueces, las semillas, el atún, el plátano y los cereales integrales son fuentes alimenticias.
- Los pescados grasos tales como el salmón, la caballa, el arenque, la trucha, las sardinas y el atún blanco contienen ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir la ansiedad.
- Cuide su intestino. Coma alimentos ricos en probióticos tales como yogur con cepas vivas, encurtidos, chucrut, miso y kéfir para conservar en su intestino las bacterias buenas. Esto, a su vez, aumenta la inmunidad.

### **Artículos adicionales**

#### **Nutrición durante el embarazo**

La Academia de Nutrición y Dietética recomienda los siguientes componentes clave de un estilo de vida saludable durante el embarazo: aumento adecuado de peso; una dieta balanceada; ejercicio frecuente; suplementación alimenticia adecuada y oportuna de vitaminas y minerales; recomendaciones dietéticas y calóricas.

Para mantener un embarazo saludable, se necesitan aproximadamente 300 calorías adicionales por día. Estas calorías deben provenir de una dieta balanceada de proteínas, frutas, verduras y cereales integrales. Los dulces y las grasas deben mantenerse al mínimo. Una dieta sana y bien balanceada también puede ayudar a reducir algunos síntomas del embarazo, como las náuseas y el estreñimiento. Sin embargo, ciertos nutrientes en la dieta durante el embarazo requieren especial atención.

#### **Folato y ácido fólico: previenen los defectos de nacimiento**

El folato es una vitamina B que ayuda a prevenir defectos en el tubo neural, anomalías graves del cerebro y la médula espinal. La forma sintética del folato que encontramos en suplementos

y alimentos fortificados se conoce como ácido fólico. Se ha demostrado que los suplementos de ácido fólico reducen el riesgo de parto prematuro.

Cuánto necesita: de 400 a 1000 microgramos al día de folato o ácido fólico antes de la concepción y durante el embarazo.

Buenas fuentes: los cereales fortificados son excelentes fuentes de ácido fólico. Las verduras de hoja verde, las frutas cítricas y los frijoles y guisantes secos son buenas fuentes de folato natural.

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de folato o ácido fólico
-----------	-------------------	------------------------------------

Fuente: base de datos nacional de nutrientes de la USDA para referencia estándar, versión 28

Cereal	3/4 de taza (15 a 60 g) de cereal listo para comer	de 100 a 700 mcg: elija un cereal de 50 a 100 por ciento fortificado
Espinaca	1/2 taza (95 g) de espinaca hervida	131 mcg
Frijoles	1/2 taza (89 g) de frijoles <i>Great Northern</i> hervidos	90 mcg
Espárragos	4 tallos hervidos (60 g)	89 mcg
Naranjas	1 naranja pequeña (96 g)	29 mcg
Maníes	28 g (1 onza) de tostado seco	27 mcg

Además de elegir alimentos saludables, la ingesta diaria de vitaminas prenatales, idealmente a partir de tres meses antes de la concepción, puede ayudar a garantizar que obtenga la cantidad suficiente de este nutriente esencial. Todas las mujeres que puedan quedar embarazadas deben tomar un suplemento vitamínico diario que contenga ácido fólico.

#### Calcio - Fortalece los huesos

Usted y su bebé necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes. El calcio también ayuda a que su sistema circulatorio, muscular y nervioso funcione normalmente.

Cuánto necesita: 1.000 miligramos al día; las adolescentes embarazadas necesitan 1.300 miligramos al día.

Buenas fuentes: los productos lácteos son las fuentes de calcio que se absorben mejor. Las fuentes no lácteas incluyen el brócoli y la col rizada. Muchos jugos de frutas y cereales para el desayuno también están fortificados con calcio.

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de calcio
Fuente: base de datos nacional de nutrientes de la USDA para referencia estándar, versión 28		
Cereal	1 taza (20 a 60 g) de cereal listo para comer fortificado con calcio	100 hasta 1000 mg
Jugo	1 taza (237 ml) de jugo de naranja fortificado con calcio	349 mg
Leche	1 taza (237 ml) de leche descremada	299 mg
Yogurt	6 onzas (170 g) de yogur de frutas bajo en grasa con edulcorante bajo en calorías	258 mg
Queso	1 onza (28 g) de queso mozzarella semidescremada	222 mg
Salmón	3 onzas (85 g) de salmón rosado enlatado con espinas	181 mg
Espinaca	1/2 taza (95 g) de espinaca hervida	123 mg

#### Vitamina D - promueve la fuerza de los huesos

La vitamina D también ayuda a fortalecer los huesos y los dientes de su bebé.

Cuánto necesita: 600 unidades internacionales (UI) al día

Buenas fuentes: el pescado graso, como el salmón, es una gran fuente de vitamina D. Otras opciones incluyen leche fortificada y jugo de naranja.

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de vitamina D
Fuente: base de datos nacional de nutrientes de la USDA para referencia estándar, versión 28		
Pescado	3 onzas (85 g) de salmón rojo	570 IU

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de vitamina D
	cocido	
Leche	1 taza (237 ml) de leche descremada con vitamina D añadida	115 IU
Jugo	8 onzas (237 ml) de jugo de naranja fortificado con calcio y vitamina D	100 IU
Huevos	1 huevo duro grande (50 g)	44 IU

**Proteína: promueve el crecimiento**

La proteína es esencial para el crecimiento de su bebé durante el embarazo.

Cuánto necesita: 71 gramos al día

Buenas fuentes: las carnes magras, las aves, el pescado y los huevos son excelentes fuentes de proteínas. Otras opciones incluyen frijoles y guisantes, nueces, semillas y productos de soja.

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de proteína
Fuente: base de datos nacional de nutrientes de la USDA para referencia estándar, versión 28		
Queso cottage	1 taza (226 g) de requesón bajo en grasa y con 1% de leche	28 g
Aves de corral	3 onzas (86 g) de pechuga de pollo a la parrilla deshuesada y sin piel	26 g
Pescado	3 onzas (85 g) de salmón rosado enlatado con espinas	17 g
Lentejas	1/2 taza (99 g) de lentejas hervidas	9 g
Leche	1 taza (237 ml) de leche	8 g

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de proteína
	descremada	
Mantequilla de maní	2 cucharadas (32 g) de mantequilla de maní	7 g
Huevos	1 huevo duro grande (50 g)	6 g

#### Hierro: previene la anemia por deficiencia de hierro

El organismo usa hierro para producir hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a sus tejidos. Durante el embarazo, necesita el doble de hierro que las mujeres que no están embarazadas. Su cuerpo necesita este hierro para producir más sangre a fin de suministrar oxígeno al bebé.

Si no tiene suficientes reservas de hierro o no obtiene suficiente hierro durante el embarazo, puede desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Es posible que se sienta fatigada. La anemia por deficiencia severa de hierro durante el embarazo también aumenta el riesgo de parto prematuro, el nacimiento de bebés con bajo y depresión posparto.

Cuánto necesita: 27 miligramos al día

Buenas fuentes: las carnes rojas magras, las aves y el pescado son buenas fuentes de hierro. Otras opciones incluyen cereales para el desayuno enriquecidos con hierro, frijoles y verduras.

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de hierro
Fuente: base de datos nacional de nutrientes de la USDA para referencia estándar, versión 28		
Cereal	1/2 taza (40 g) de avena rápida fortificada con hierro	20 mg
Carne	3 onzas (85 g) de solomillo de ternera magra asado	3 mg
Espinaca	1/2 taza (90 g) de espinaca hervida	3 mg
Frijoles	1/2 taza (88,5 g) de frijoles hervidos	2 mg
Aves	de 3 onzas (85 g) de pavo oscuro	1 mg

Alimentos	Tamaño de porción	Contenido de hierro
-----------	-------------------	---------------------

corral	asado	
--------	-------	--

Las vitaminas prenatales suelen contener hierro. En algunos casos, su proveedor de atención médica puede recomendar un suplemento de hierro por separado.

El hierro proveniente de productos animales, como la carne, se absorbe con mayor facilidad. Para mejorar la absorción de hierro de fuentes vegetales y suplementos, combínelos con un alimento o bebida de alto contenido de vitamina C, como jugo de naranja, jugo de tomate o fresas. Si toma suplementos de hierro con jugo de naranja, evite la variedad fortificada con calcio. Aunque el calcio es un nutriente esencial durante el embarazo, el calcio puede disminuir la absorción de hierro.

#### Suplementos - Hable con su proveedor de atención médica

Aunque usted siga una dieta saludable, puede perder nutrientes clave. Tomar una vitamina prenatal diaria, idealmente comenzando al menos tres meses antes de la concepción, puede ayudar a llenar cualquier brecha. Su proveedor de servicios médicos puede recomendarle suplementos especiales si sigue una dieta vegetariana estricta o tiene una afección crónica. Siga una dieta bien balanceada, manténgase relajada y espere tener un bebé sano.

### Vitaminas y minerales: Demasiado es peligroso

Los médicos advierten que depender de los suplementos y tomarlos en exceso puede hacer más daño que bien. Las mega dosis de vitaminas pueden ser peligrosas y no previenen ni brindan tratamiento al COVID, ni acortan la duración de la enfermedad.

Muchas vitaminas y minerales pueden afectar la inmunidad general, pero ninguna puede influir únicamente en la inmunidad. Hay varios suplementos relativamente seguros, como el zinc, que "puede ser seguro probar". Ninguno está comprobado y no sustituye las medidas de salud pública.

#### Prácticas inseguras:

- Los aerosoles nasales de zinc pueden causar pérdida del olfato, lo que puede ser permanente.
- El saúco, una baya que crece en los árboles, ha demostrado ser efectiva para combatir la gripe y acortar los resfriados comunes. El saúco puede interactuar con inmunosupresores y debe tomarse con precaución, especialmente en personas que toman medicamentos con prednisona.
- Existen pruebas de que la equinácea puede ser de apoyo durante un resfriado, pero recuerde que el COVID-19 no es un resfriado común.
- Algunas personas han intentado beber agua tónica con quinina. El medicamento está lejanamente relacionado con la hidroxiclороquina, el medicamento antipalúdico que se está probando para brindar tratamiento al COVID-19.
- La plata coloidal es otro suplemento que ha estado en el foco de atención desde el brote. Puede desinfectar superficies, pero no se debe ingerir, ya que el mineral puede hacer que la piel y el blanco de los ojos adquieran un color grisáceo permanente.

Table 1

DRUG/HERBAL INTERACTIONS	
Prescription Medicine	Examples of Interacting Herbal Supplements
Anticoagulants, nonsteroidal anti-inflammatory drugs, antiplatelet agents	Garlic, ginkgo, St John's wort, ginseng, saw palmetto, ginger, cranberry
Hypoglycemic agents	Garlic, ginkgo, ginseng, cranberry
Anticonvulsants	Ginkgo, St John's wort, valerian
Digoxin	St John's wort, ginseng, ginger
Diuretics	Ginkgo, ginseng, kava, cranberry
Antiviral medications for HIV infection	Garlic, St John's wort, ginseng, cranberry
Oral contraceptives	St John's wort, kava
Chemotherapy	St John's wort, ginseng, kava, cranberry

- ✓ ¿Piensa añadir un nuevo suplemento? Hable al respecto con su médico. Recuerde que "natural" no significa que el suplemento no conlleve riesgos.
- ✓ Si alguien realmente tiene deficiencia de un nutriente, alcanzar un nivel saludable puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico.
- ✓ No existe una fórmula mágica para prevenir el COVID-19. Puede hacer todo lo posible para fortalecer su salud inmunológica con una dieta llena de nutrientes funcionales para la defensa inmunológica, como las vitaminas C, D, E y zinc, más conocidas por sus funciones en el sistema inmunológico.
- ✓ En lugar de tomar suplementos adicionales, concéntrese en otros aspectos que apoyen su sistema inmunológico, como hacer ejercicios, hidratarse, dormir lo suficiente y consumir suficientes frutas y verduras.



**COVID-19 AND FOOD SAFETY FAQ**  
**IS CORONAVIRUS A CONCERN WITH TAKEOUT?**

**Preguntas frecuentes sobre los alimentos y el COVID-19**

*¿Cuánto tiempo dura el coronavirus en las superficies?*

Las evidencias actuales sugieren que el nuevo coronavirus puede permanecer activo durante horas o días en superficies hechas de una variedad de materiales. Limpiar las superficies visiblemente sucias y luego desinfectarlas es una medida de mejores prácticas para prevenir el COVID-19 y otras enfermedades respiratorias virales en hogares y entornos comunitarios.

### *¿Qué tan seguro es comprar comida para llevar?*

Actualmente no está demostrada la relación entre los alimentos y la transmisión del COVID-19. Es seguro comer alimentos preparados en restaurantes siempre que se tomen las precauciones adecuadas, en particular, lavarse las manos después de sacar los alimentos del paquete. Si bien todos los expertos están de acuerdo en que es seguro pedir comida de restaurante durante el brote del COVID-19, si usted está inmunodeprimido o simplemente no está muy preocupado, quizás sea preferible ordenar solo alimentos cocidos, en lugar de alimentos crudos como sándwiches.

### *¿La enfermedad del coronavirus puede propagarse a través de los alimentos?*

En general, se cree que los coronavirus se transmiten de persona a persona a través de microgotas respiratorias. En la actualidad no hay evidencia que respalde la transmisión del COVID-19 mediante los alimentos. Antes de preparar o comer alimentos, es importante siempre lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo para la seguridad alimentaria general.

### *¿Puedo enfermarme por consumir alimentos si estaban contaminados con el coronavirus?*

Actualmente no hay evidencia de que los alimentos estén asociados con la transmisión del COVID-19. Como otros virus, es posible que el virus que causa el COVID-19 pueda sobrevivir en superficies u objetos. Siempre se recomiendan los cuatro pasos clave para la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

### *¿Hay escasez de carne?*

Los brotes iniciales del coronavirus hicieron que varias instalaciones de producción de carne en América del Norte cerraran en los últimos meses. Se sabe que esto generó escasez de carne en determinadas zonas. Los proveedores de carne también enfrentaron la pérdida de pedidos de restaurantes y el aumento de la exigencia de equipos de seguridad en sus instalaciones, lo que al parecer ha puesto a la cadena de suministro de alimentos de Estados Unidos bajo una inmensa tensión. Por lo tanto, algunas tiendas de comestibles comenzaron a limitar la cantidad de paquetes de carne que cada cliente podía comprar. Esto está cambiando poco a poco a con el paso de los meses, ya que la producción y el suministro de carne se están recuperando y las carnes están más disponibles, después del aumento del COVID-19.

### *¿Qué orientación nutricional debo seguir durante el brote de la enfermedad por el coronavirus?*

Es vital mantener una nutrición e hidratación adecuadas. Las personas que consumen una dieta bien balanceada tienden a ser más saludables y a tener sistemas inmunológicos más fuertes y un menor riesgo de enfermedades crónicas e infecciosas. Así que, usted debería consumir una variedad de alimentos frescos y sin procesar todos los días para así obtener las vitaminas, los minerales, la fibra dietética, las proteínas y los antioxidantes que su cuerpo necesita. Beba suficiente agua.



### **Meriendas** de origen vegetal **saludables**

Salsa de frutas (corte cualquier fruta que tenga en trozos pequeños, rocíe un poco de jugo de limón, una pizca de azúcar, con una cucharadita de menta picada, mezcle bien y coma) con chips de pita

Zanahorias pequeñas, rodajas de pepino con hummus (escurra y enjuague una lata de guisantes o garbanzos, licúelos con un diente de ajo, un ají para condimentar, sal y pimienta al gusto)

Manzanas, kiwi, melones con mantequilla de maní o almendras

Duraznos y galletas Graham

Palitos de sandía y jícama

Queso cheddar derretido sobre tostadas integrales

Panqueques de puré de papa (ralle una papa y  $\frac{1}{4}$  de una cebolla pequeña. Mézclelos con un poco de harina para generar consistencia, añada sal y pimienta al gusto, haga una hamburguesa y frítelos en una sartén con aceite en aerosol) con puré de manzana o salsa de yogur salado (mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de yogur, 1 cucharada de pepino picado, una pizca de eneldo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jugo de limón, sal y pimienta al gusto)

Palitos de pretzel y cubitos de queso

Aguacate en puré sobre tostadas integrales

### **Coma sano, coma inteligentemente, ¡¡coma a tiempo!!**

#### **Preguntas y respuestas sobre el COVID-19: la salud de los niños y cómo alimentar a los niños pequeños**

##### ***Fuentes recientes dicen que los niños experimentan síntomas "leves", ¿qué significa eso?***

Es posible que los niños que contraen el COVID-19 solo tengan síntomas leves, pero aun así pueden transmitirlo a otras personas con un mayor riesgo, entre ellos los adultos mayores y las personas que tienen enfermedades subyacentes graves sin saberlo.

Los síntomas del COVID-19 son similares en niños y adultos; sin embargo, los niños con el COVID-19 confirmado generalmente presentan síntomas leves que incluyen síntomas similares al resfriado, como fiebre, secreción nasal y tos. También se han reportado síntomas de vómitos y diarrea.

En general, esto es tranquilizador; sin embargo, hay un porcentaje de niños que desarrollan síntomas de neumonía y es probable que muchos necesiten hospitalización por dificultad respiratoria o que tengan diarrea severa y necesiten ayuda para mantenerse hidratados. Los médicos ahora advierten que pueden surgir complicaciones después de que los niños hayan desarrollado anticuerpos, lo que lleva al misterioso síndrome inflamatorio multisistémico pediátrico, con síntomas que se asemejan a la enfermedad de Kawasaki.

### ¿Hay algo que mis hijos deban tomar para estimular su sistema inmunológico?

No existen recomendaciones sólidas de suplementos para estimular el sistema inmunológico de su hijo/a. Las estrategias más efectivas son enseñar buenos hábitos para lavarse las manos, lo que incluye lavarse las manos durante 20 segundos y asegurarse de lavarse todos los dedos y el pulgar, así como el frente y el dorso de las manos. Asegúrese de seguir dando una dieta sana y variada a sus hijos y fomente el consumo de frutas y verduras, además de tratar de alentar el ejercicio regular para mantener sus cuerpos sanos. Las verduras son excelentes si su familia tiene acceso a ellas y las disfrutan, pero la salud no depende solo de las verduras. Poder pasear juntos, acostarse juntos para leer un libro, o reírse con una película divertida y un tazón de palomitas de maíz son actividades excelentes para promover la salud en estos momentos.

### ¿Qué debo hacer si nos quedamos sin alimentos seguros para mi hijo quisquilloso?



**Buenas noticias:** según los que gestionan la cadena de suministro, no nos estamos quedando sin alimentos. Aun así, las tiendas de comestibles y los proveedores están esforzándose por mantenerse al día con la demanda en estos momentos, por esa razón muchos de nosotros vemos algunos estantes vacíos cuando compramos, y todos estamos tratando de comprar con menos frecuencia (y tomar precauciones cuando vamos), lo que también puede significar escasez temporal en casa. Si se le acaban las comidas favoritas de su hijo/a, puede asegurarle que no va a desaparecer para siempre y avísele cuándo estará disponible de nuevo, pero los niños pequeños tienden a confundir el concepto del tiempo, así que tenga compasión por sus

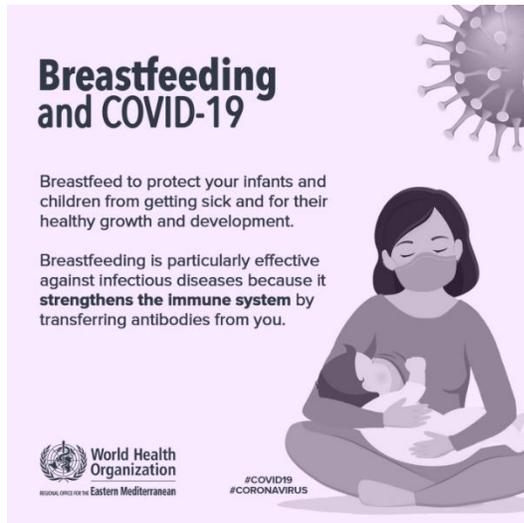
sentimientos de decepción y frustración y su propio miedo a la escasez de alimentos es una respuesta muy, muy humana. Ver los estantes vacíos en el supermercado es psicológicamente irritante.

Darles a los niños más opciones y control sobre lo que pueden comer puede ayudar a mitigar el estrés de quedarse sin sus comidas favoritas. Ofrézcales dos opciones para la merienda y deje que decidan. Pídale a los niños que elijan qué fruta o plato de acompañamiento va mejor con su comida principal, según corresponda. Muchos niños quisquillosos con la comida disfrutan participar más en la cocina y pueden sorprenderlo al probar nuevos alimentos en el proceso, aunque es posible que sigan negándose a tocarlos una vez que la cena llegue a la mesa.

Si su hijo/a tiene alergias alimentarias, restricciones dietéticas médicas o un paladar extremadamente limitado, es importante abastecerse de los alimentos seguros cuando pueda. Pregúntele en el supermercado cuándo esperan abastecerse, haga un pedido en línea o comuníquese con familiares y amigos que puedan tener algo para compartir. (En línea, el grupo

de Facebook *Mealtime Hostage* es un gran lugar para intercambiar ideas y compartir recursos con otros padres de comedores limitados).

Evalúe la ansiedad del niño y deje que le sirva de guía. Absténgase de presionar al niño para que de pequeños mordiscos, eso solo aumentará su preocupación. Trate de mantener un horario de comidas y meriendas, porque los niños prosperan con las rutinas y esto les dará tiempo para tener hambre a la hora de la comida.



### **¿Cómo debemos alimentar a nuestro bebé si nos estamos quedando sin dinero?**

La pérdida de empleos y negocios durante el brote del COVID-19 ha dejado a muchas familias con dificultades para pagar sus alimentos, incluidas las fórmulas infantiles. Hay despensas de alimentos y programas de apoyo público disponibles tales como WIC y SNAP, pero es posible que no cubran todo lo que una familia necesita para mantenerse saludable. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) cree firmemente que una buena nutrición es esencial para el futuro saludable de los bebés y los niños pequeños. Es fundamental priorizar sus necesidades y hay formas de hacer que esto sea más asequible.

### **Estos son algunos consejos para ayudar a las familias que tienen dificultades para pagar la fórmula de sus bebés:**

1. Si su hijo tiene menos de 12 meses, pregunte en el consultorio de su pediatra si pueden conseguir con urgencia un pequeño suministro de los representantes locales de fórmulas o de una organización benéfica local. Algunas compañías que producen fórmulas tienen programas de asistencia al paciente y su pediatra puede ayudarlo a encontrar dichos programas. Su oficina local de WIC también puede ayudarlo.
2. Si es posible, compre fórmula en los tamaños más grandes disponibles en las tiendas minoristas y esté atento a las promociones. Recuerde comprar fórmula únicamente en farmacias y distribuidores reconocidos. Evite las fórmulas vendidas por particulares o en sitios de subastas.
3. La mayoría de los bebés toleran bien cambiar entre diferentes fórmulas a base de leche, incluidas las marcas de la tienda, a menos que su bebé esté tomando una fórmula específica altamente hidrolizada como *Alimentum* o *Nutramigen*. Si no está seguro, hable con su pediatra.
4. ¡Nunca diluya la fórmula! Siga siempre las instrucciones de la etiqueta o las que le haya dado su pediatra. Diluir la fórmula es peligroso y puede causar desequilibrios nutricionales en su bebé y provocar problemas de salud graves.

### ¿Puedo darle a mi bebé productos lácteos alternativos si no puedo pagar la fórmula infantil?

La leche entera de vaca y las alternativas lácteas no se recomiendan para bebés menores de 12 meses. Es mejor ceñirse a la leche materna y/o fórmula infantil durante el primer año del bebé, excepto en una emergencia muy breve.

Los bancos de alimentos, las oficinas locales de SNAP, WIC y otros recursos comunitarios pueden ayudar en una emergencia alimentaria. Las fórmulas para niños pequeños no son necesarias para bebés mayores de 12 meses. La leche de vaca o los productos de leche de soya fortificados son menos costosos que la fórmula, satisfacen la necesidad de productos lácteos de un niño pequeño y proporcionan minerales y proteínas adecuados.

### ¿Puedo preparar la comida de mi bebé yo mismo?



La AAP desaconseja enfáticamente la fórmula casera. Aunque las recetas de fórmulas caseras que circulan en Internet pueden parecer saludables y menos costosas, es posible que no sean seguras y no satisfagan las necesidades nutricionales de su bebé.

Sin embargo, puede preparar su propia comida para bebés cuando comience a consumir sólidos, aproximadamente a los 6 meses de edad. No es necesario depender de alimentos para bebés ya preparados, los cuales pueden ser más costosos. Si prepara su propia comida para bebés, asegúrese de incluir suficientes proteínas (aves, huevos, frijoles, carne magra) y hierro (hierro de fuentes proteicas y vegetales de hojas verde

oscuro), dos nutrientes clave para el crecimiento de su hijo. Además, no le dé miel a un bebé menor de 1 año y evite los alimentos que pueden hacer que se ahogue.



## Recetas

### Enero del 2021

#### **Chuletas de cerdo de cocción lenta con manzanas y cebollas**

*Esta receta consiste principalmente en tiempo de cocción sin intervención y también es saludable. Perfecta para cenas entre semana.*

*Presupuesto: \$ 3.06 por porción*

*Cantidad: 4 porciones*

*Tamaño de la porción: una chuleta de cerdo*

#### **INGREDIENTES:**

- 2 manzanas crujientes grandes o una manzana jumbo miel, de aproximadamente 0,75 libras, u otra variedad agri dulce
- 1 cebolla mediana
- 4 chuletas de cerdo grandes de corte grueso
- 1/2 taza de salsa barbacoa (use una variedad sin azúcar para cumplir con *Whole30*)
- 1/4 de taza de agua

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Corte las manzanas y las cebollas en rodajas finas y colóquelas en el tazón de una olla de cocción lenta de 4 cuartos a fuego alto. Mézclelos suavemente para combinar y esparcir la mezcla para cubrir la base del tazón.
2. Coloque las chuletas de cerdo encima de la mezcla de manzana y cebolla, dejando un espacio uniforme entre ellas.
3. En un tazón pequeño, mezcle la salsa barbacoa y el agua.
4. Vierta la salsa líquida sobre las chuletas de cerdo, asegurándose de que cada una esté cubierta uniformemente.
5. Tape y cocine a fuego alto durante 2 horas o hasta que los jugos salgan claros.
6. Sirva de inmediato.

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 244,42

Grasa- 4,6 g

Grasa saturada 1,5 g

Colesterol 48.2 mg

Sodio 404,2 mg

Carbohidrato- 31,8 g

Fibra- 3,5 g

Azúcar- 24 g

Proteína 19,6 g

## **Febrero del 2021**

### **Granola casera saludable**

*Presupuesto: \$ 0.55 por porción*

*Cantidad: 32 porciones*

*Tamaño de la porción: ¼ de taza*

#### **INGREDIENTES**

- 4 tazas de avena en hojuelas a la antigua (use avena certificada sin gluten para granola sin gluten)
- 1 ½ taza de nueces y/o semillas crudas (ej.: almendras, nueces, semillas de girasol, pepitas, etc.)
- 1/2 cucharadita de sal marina de grano fino (si usa sal de mesa estándar, reduzca a ¼ de cucharadita)
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ taza de aceite de coco o de oliva derretido
- 1/4 taza de jarabe de arce o miel o cualquier edulcorante de su elección
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ⅔ de taza de frutas secas, picadas si son grandes (por ejemplo, arándanos secos sin azúcar, dátiles secos, etc.)

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit y forre con papel pergamino una bandeja para hornear grande con borde.
2. En un tazón grande, combine bien todos los ingredientes y extiéndalos de forma uniforme en la bandeja.
3. Hornee hasta que esté ligeramente dorado, alrededor de 21 a 24 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo (para obtener granola extra grumosa, presione la granola revuelta hacia abajo con la espátula para crear una capa más uniforme). La granola se volverá más crujiente a medida que se enfríe.
4. Deje que la granola se enfríe por completo, sin tocarla (al menos 45 minutos). Añada los frutos secos. Rompa la granola en trozos con las manos si desea trozos grandes, o revuélvala con una cuchara si no quiere que la granola esté muy grumosa.
5. Guarde la granola en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante 1 a 2 semanas, o en una bolsa sellada en el congelador hasta por 3 meses. La fruta seca puede congelarse hasta quedar sólida, así que déjela calentar a temperatura ambiente durante 5 a 10 minutos antes de servir. ¡DISFRUTE!

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 134

Grasa- 4,8 g

Colesterol 0 mg

Sodio 113 mg

Carbohidrato- 15,7 g

Fibra- 3,6 g  
Azúcar- 3,7 g  
Proteína 3,5 g

## **Marzo del 2021**

### **Pudín ABC - Aguacate, Banana, Chocolate delicioso**

*El aguacate es lo que hace que este pudín vegano, sin productos lácteos, sea deliciosamente espeso y cremoso, su sabor es imperceptible. Para un bocadillo más frío, utilice en su lugar rodajas de banana congeladas. Después de hacer puré, coloque su pudín en el congelador durante 5 minutos antes de servir.*

*Presupuesto: \$ 1.63 por porción*

*Cantidad: 6 porciones*

*Tamaño de la porción: 4 onzas*

#### **INGREDIENTES:**

- 1 aguacate maduro, pelado y sin semilla
- 4 bananas medianas (de 7" a 7-7/ 8" de largo) muy maduras
- ¼ de taza de cacao en polvo sin azúcar, y un poco más para decorar

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Coloque los aguacates, los plátanos y el cacao en polvo en una licuadora; haga puré hasta que quede suave.
2. Vierta el pudín en tazones para servir y espolvoree más cacao en polvo encima para decorar.
3. Enfríe en el refrigerador para que se desarrolle la textura y el sabor, al menos 1 hora.

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 131,8  
Grasa-5,7 g  
Grasa saturada 1,1 g  
Colesterol 0 mg  
Sodio 3,9 mg  
Carbohidrato-22,8 g  
Fibra- 5,5 g  
Azúcar- 9,9 g  
Proteína-2,2 g

## **Abril del 2021**

### **Cazuela de coliflor cargada**

*Nunca deseará comer coliflor asada de otra manera cuando pruebe esta sabrosa receta. El tocino, la crema agria y el queso cheddar fuerte hacen que la coliflor sea deliciosa para un plato de acompañamiento fácil que hará que todos deseen comer sus verduras.*

*Presupuesto: \$ 0.77 por porción*

*Cantidad: 8 porciones*

*Tamaño de la porción: ¼ de taza*

#### **INGREDIENTES:**

- 3 rebanadas de tocino
- 1 cabeza de coliflor (alrededor de 2 libras) cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de queso cheddar fuerte rallado, dividido
- ⅔ de taza de crema agria
- 4 cebolletas, en rodajas, divididas

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Ponga el tocino en una bandeja antiadherente grande a fuego medio; cocine hasta que esté crujiente, de 6 a 8 minutos. Páselo a un plato forrado con toalla de papel y deje enfriar. (Conserve la grasa).
3. Combine la coliflor, la pimienta, la sal y la grasa del tocino en un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas. Hornee, revolviendo dos veces, hasta que estén tiernos, unos 35 minutos.
4. Mientras tanto, combine 1 taza de queso, crema agria y la mitad de las cebolletas en un tazón pequeño. Cuando la coliflor esté blanda, revuelva la mezcla de queso con la coliflor en el molde. Espolvoree el 1/4 taza de queso restante. Hornee durante 5 a 7 minutos más.
5. Pique el tocino enfriado. Espolvoree la cazuela caliente con el tocino y las cebolletas restantes.

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 150

Grasa- 10,5 g

Grasa saturada 5,5 g

Colesterol 30.1 mg

Sodio 279,6 mg

Carbohidrato- 7,6 g

Fibra- 2,5 g

Azúcar- 3 g  
Proteína 7,9 g

### **Mayo del 2021**

#### **Nidos de lechuga con taco de pollo**

*Esta divertida merienda apta para niños es fácil de preparar con las sobras de pollo, y la proteína le da mucho poder de permanencia.*

*Presupuesto: \$ 1.16 por porción*

*Cantidad: 2 porciones*

*Tamaño de la porción: ¼ de taza*

#### **INGREDIENTES:**

- 2 hojas de lechuga Bibb
- 2 onzas de pechuga de pollo cocida picada
- 4 cucharadas de frijoles negros, calentados
- 2 cucharadas de salsa
- 2 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 2 onzas de totopos al horno

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Llene cada hoja de lechuga con 1 onza de pollo y 2 cucharadas de frijoles.
2. Cubra cada una con 1 cucharada de salsa y 1 cucharada de queso cheddar.
3. Sirva cada una con 1 onza de totopos (nachos). ¡Disfruten!

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 88  
Grasa- 2 g  
Grasa saturada- 1 g  
Colesterol- 23 mg  
Sodio- 143 mg  
Carbohidrato- 6 g  
Fibra- 2 g  
Proteína- 10 g

### **Junio de del 2021**

#### **Huevos pericos (huevos revueltos colombianos)**

*Este clásico desayuno colombiano conocido como "huevos pericos" hecho con huevos, cebolletas y tomates es fácil de hacer, se junta rápido y es delicioso.*

*Presupuesto: \$ 0.72 por porción*

*Cantidad: 2 porciones*

*Tamaño de la porción: ¼ de taza*

**INGREDIENTES:**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 a 4 cebolletas medianas (partes blancas y verdes, en rodajas finas)
- 1 tomate roma o en rama mediano (sin semillas y cortado en cubitos)
- 6 huevos grandes (batidos con un tenedor)
- Sal kosher o sal para adobo

**INSTRUCCIONES:**

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregue las cebolletas y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
3. Agregue el tomate y sazone con adobo o sal y cocine hasta que el líquido del tomate se evapore, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
4. Agregue los huevos batidos con más adobo o sal al gusto y cocine a fuego medio, revolviendo varias veces hasta que estén cocidos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 272

Grasa- 19 g

Grasa saturada 5,5 g

Colesterol 558 mg

Sodio- 220 mg

Carbohidrato- 5 g

Fibra- 1 g

Azúcar- 1,5 g

Proteína 19,5 g

**Julio del 2021**

**Alitas de pollo pegajosas en olla de cocción lenta**

*Esta receta de alitas de pollo seguramente se convertirá en una de las favoritas de los hogares.*

*Presupuesto: \$ 1.30 por porción*

*Cantidad: 10 porciones*

*Tamaño de la porción: 4 alas*

**INGREDIENTES:**

- 4 libras de alitas de pollo
- 1 taza de salsa barbacoa

- ½ taza de salsa de soja, baja en sodio
- 6 cebollas verdes, picadas, divididas
- 1 cucharada de semillas de sésamo

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Con un cuchillo afilado, corte la articulación de las alitas; deseche las puntas de las alas.
2. Coloque los pedazos de las alas restantes en la olla de cocción lenta de 4 o 5 cuartos de galón.
3. Agregue la salsa barbacoa, la salsa de soja y el ¼ de taza de cebollas verdes picadas.
4. Cocine con la tapa puesta a alta temperatura durante 3 a 4 horas o hasta que estén tiernas.
5. Espolvoree semillas de sésamo y las cebollas verdes restantes.

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 378,6

Grasa- 23,8 g

Grasa saturada 6,5 g

Colesterol 201,4 mg

Sodio- 738 mg

Carbohidrato- 6,5 g

Fibra- 0,34 g

Azúcar- 4,21 g

Proteína-33 g

#### **Agosto del 2021**

#### **Ensalada de cuscús y garbanzos**

*El cuscús cocido y los garbanzos enlatados se combinan en esta ensalada de almuerzo rápido. La vinagreta le da sabor a todo, pero no es un sabor básico. Cuando sea la temporada, recomendamos agregar tomates frescos picados para darle un giro al tabulé.*

*Presupuesto: \$ 2,76 por porción*

*Cantidad: 2 porciones*

*Tamaño de la porción: ¼ de taza*

#### **INGREDIENTES:**

- 2 tazas de col rizada finamente picada
- 1 ½ tazas de cuscús integral cocido
- 1 1/3 tazas de garbanzos enlatados enjuagados
- 8 cucharadas de aderezo de vinagreta de vino tinto para ensaladas

**INSTRUCCIONES:**

1. Combine la col rizada, el cuscús, los garbanzos y el aderezo en un tazón mediano.
2. Sirva de inmediato o refrigere en un recipiente hermético hasta por 4 días.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 480,5  
Grasa- 16,7 g  
Grasa saturada- 2 g  
Colesterol 0 mg  
Sodio 282,5 mg  
Carbohidrato- 67,6 g  
Fibra- 13,4 g  
Azúcar- 4,4 g  
Proteína 17,3 g

**Septiembre del 2021****Delicia de arroz verde**

*Presupuesto: \$ 0,52 por porción*

*Cantidad: 4 porciones*

*Tamaño de la porción: ¼ de taza*

**INGREDIENTES:**

- 1 lata de 15,5 onzas de garbanzos enjuagados y escurridos, bajos en sodio
- 1 taza de salsa barbacoa
- ¼ de taza de perejil picado y cilantro
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ de taza de cebolla picada
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta para dar sabor

**INSTRUCCIONES:**

1. En una cacerola mediana, cocine la cebolla en aceite por 1 minuto.
2. Agregue el arroz y cocine un minuto. Agregue 2 tazas de agua, sal pimienta y garbanzos, deje hervir.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante 12 a 14 minutos o hasta que el arroz esté cocido al gusto.
4. Añada el perejil y el cilantro picados, revuelva para incorporar.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 306,4  
Grasa- 6,17 g  
Grasa saturada- 2 g

Colesterol- 0 mg  
Sodio- 227,4 mg  
Carbohidrato- 53,5 g  
Fibra- 6 g  
Azúcar- 3,5 g  
Proteína 11 g

### **Octubre del 2021**

#### **Papa al horno rellena con chile de pavo**

*Esta papa horneada se rellena con chile de pavo magro, queso rallado bajo en grasa y se cubre con algunas cebolletas frescas: una comida rápida y fácil entre semana.*

*Presupuesto: \$ 1,57 por porción*

*Cantidad: 4 porciones*

*Tamaño de la porción: ½ de onza de papa, ¼ de taza de chile, ¼ de taza de queso*

#### **INGREDIENTES:**

- 4 papas rojizas de 5 1/2 onzas
- 1 taza de chile de pavo apto para niños
- 1 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1 cucharada de cebolletas o cebollas picadas
- crema agria baja en grasa o yogur griego para cubrir (opcional)

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Haga agujeros en la papa con un tenedor, luego cocine en el microondas usando la configuración de papa horneada hasta que las papas estén blandas y bien cocidas (aproximadamente 8-10 minutos a temperatura alta para 4 papas).
2. Si no tiene microondas, hornee unos 45 minutos a 400 ° F.
3. O divida la papa por la mitad a lo largo o como hice en la foto, use un tenedor para perforar la parte superior en forma ovalada, luego retire la parte superior de cada papa.
4. Cubra con 1/4 de taza de queso rallado, 1/4 taza de chile de pavo y 1 cucharadita de cebollino.
5. ¡Disfrute!

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 281,5  
Grasa- 7 g  
Colesterol- 15 mg  
Sodio- 370 mg  
Carbohidrato- 40 g  
Fibra- 8 g  
Azúcar- 1 g  
Proteína- 19 g

## **Noviembre del 2021**

### **Muslos de pollo al horno con coles de Bruselas y batata**

*Muslos de pollo al horno con coles de Bruselas y batata, una cena de pollo rápida y fácil de cocinar en una olla para una noche fría de otoño.*

*Presupuesto: \$ 1,79 por porción*

*Cantidad: 4 porciones*

*Tamaño de la porción: Muslo de pollo + 1 ¼ de taza de verduras*

#### **INGREDIENTES:**

- Espray de aceite de oliva
- 16 onzas de coles de Bruselas (cortadas en mitades)
- 2 batatas medianas (cada una de 8 onzas), peladas y cortadas en cubitos de 3/4 de pulgada
- 4 muslos de pollo grandes (con hueso, con piel y cada uno de 7 onzas)
- 1 3/4 cucharadita de sal kosher
- pimienta negra fresca (al gusto)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadita de romero seco

#### **INSTRUCCIONES:**

1. Precaliente el horno a 425 ° F. Rocíe con aceite un molde ovalado para hornear.
2. Coloque las batatas en un lado y las coles de Bruselas en el otro. Rocíe las verduras con aceite de oliva y sazone con 3/4 de cucharadita de sal y pimienta negra al gusto.
3. Sazone ambos lados del pollo con 1 cucharadita de sal, ajo en polvo y romero. Coloque los muslos de pollo encima de las verduras, con la piel hacia abajo.
4. Hornee durante 30 minutos, saque el pollo y revuelve las verduras.
5. Vuelva a colocar el pollo en el plato con la piel hacia arriba y cocine hasta que la piel del pollo se dore y las verduras estén asadas y tiernas, unos 30 a 35 minutos más. Opcional: ase durante 2 a 3 minutos para tener una piel más crujiente.

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 587

Grasa- 34 g

Grasa saturada 9 g

Colesterol 194,5 mg

Sodio- 741 mg

Carbohidrato- 33,5 g

Fibra- 8 g

Azúcar- 7 g

Proteína 38,5 g

## **Diciembre del 2021**

### **Delicia de manzana**

*Presupuesto: \$ 0,45 por porción*

*Cantidad: 4 porciones*

*Tamaño de la porción: 1 cada uno*

#### **INGREDIENTES:**

- 2 tazas de manzanas en cubitos (puede utilizar cualquier tipo de manzana fresca)
- 1 masa de pastel preparada
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- Una pizca de sal

#### **INSTRUCCIONES:**

1. En una cacerola cocine las manzanas en cubitos con 1 taza de agua, azúcar y jugo de limón hasta que estén blandas. Tritúrelas y déjelas enfriar.
2. Extienda la masa de pastel en un cuadrado grande. Corte 4 cuadrados iguales.
3. Añada ½ taza de relleno en un lado de cada cuadrado. Doble el otro lado y use un poco de agua como pegamento para unir los lados. Presione con el borde del tenedor alrededor del borde.
4. Hornee en un molde antiadherente en un horno precalentado a 350 grados durante 15 a 18 minutos, o hasta que la corteza esté dorada y completamente cocida.

#### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

Calorías- 293,5

Grasa-12,1 g

Grasa saturada 5 g

Colesterol- 10 mg

Sodio- 263 mg

Carbohidrato- 48,4 g

Fibra- 1,3 g

Azúcar- 22,3 g

Proteína-2,2 g

#### **Actividades nutricionales**

## **Enero del 2021**

1. 13 de enero: **Matemáticas**. Cálculo de semillas

2. 21 de enero: **Ciencia**. Gráficos de frutas favoritas
3. 26 de enero: **Arte**. Cantemos juntos

### **Febrero del 2021**

1. 4 de febrero: **Ciencia**. Grandes dientes
2. 10 de febrero: **Ingeniería**. Telescopios
3. 19 de febrero: **Arte**. Cantemos juntos

### **Marzo del 2021**

1. 2 de marzo: **Arte**- Jugo de papaya
2. 11 de marzo: **Ingeniería**. Ensalada de mariposas
3. 17 de marzo: **Arte**. Cantemos juntos
4. 23 de marzo: **Matemáticas**. Receta de ensalada de brócoli

### **Abril del 2021**

1. 7 de abril: **Ciencia**. Aderezo/salsa de frutas frescas
2. 13 de abril: **Arte**. Cantemos juntos
3. 22 de abril: **Matemáticas**. Ensalada de ambrosía
4. 27 de abril: **Ciencia**. Alimentos del arco iris

### **Mayo del 2021**

1. 4 de mayo: **Ciencia**. ¡Flor, flor de coliflor!
2. 13 de mayo: **Arte**. Plato de comida balanceada
3. 19 de mayo: **Matemáticas**. Ensalada Waldorf de sandía

### **Junio del 2021**

1. 17 de junio: **Ciencia**. Rouser de frambuesa roja
2. 29 de junio: **Ciencia**. Helado de plátano y bayas

### **Julio del 2021**

1. 7 de julio: **Ciencias / Matemáticas**. Maravilloso batido verde
2. 20 de julio: **Ciencia**. Delicia de mango

### **Agosto del 2021**

1. 26 de agosto: **Ingeniería**. Poner la mesa

### Septiembre del 2021

1. 9 de septiembre: **Artes.** Converse sobre modales en la mesa con los niños
2. 15 de septiembre: **Arte.** Cantemos juntos
3. 24 de septiembre: **Ciencia.** Tropical Fizz
4. 29 de septiembre: **Ciencia.** Canción para sembrar semillas

### Octubre del 2021

1. 5 de octubre: **Matemáticas/Artes.** Salsa
2. 13 de octubre: **Arte.** Cantemos juntos
3. 18 de octubre: **Ciencia.** Introduzca el tomate
4. 21 de octubre: **Ingeniería.** Parfait de maíz dulce
5. 29 de octubre: **Ciencia.** *Phantom Floats*

### Noviembre del 2021

1. 4 de noviembre: **Arte.** Cantemos juntos
2. 15 de noviembre: **Ingeniería.** Copa de fruta de pavo

### Diciembre del 2021

1. 9 de diciembre: **Ciencia.** Joya de pudín
2. 17 de diciembre: **Arte.** Adornos temáticos de frutas y verduras

## **ACTIVIDADES SOBRE NUTRICIÓN PARA EL CALENDARIO DE NUTRICIÓN DE 2020**

15 de enero

A contar semillas

Calcule cuántas semillas hay en una manzana. Córdela y cuente la cantidad real de semillas.

24 de enero

Diagrama de la fruta favorita

Deje que los niños prueben varias frutas. En un diagrama, represente la fruta favorita

de cada uno. Hable con los niños de la fruta que más les guste y la que menos les guste.

28 de enero

Cantemos juntos - La col de Bruselas: *I'm kinda cute  
When I'm served on a plate  
I'm just a little mouthful.  
You can eat six or eight!*

6 de febrero

Dientes sanos

Hable con los niños de las buenas costumbres para cuidar la higiene dental. Las bacterias en la boca se pegan a los dientes como una sustancia pegajosa que se llama sarro/placa. Las bacterias viven a expensas de los alimentos que comemos todos los días como frutas, dulces, panes, bizcochos, etc., y hay que eliminarlas cepillando los dientes todos los días. Esta actividad es apropiada para los niños pequeños.

11 de febrero

Telescopios

1 onza de carne rebanada para el almuerzo; 1 cucharada de pasta de queso; 1 cucharada de semillas de girasol, palitos de *pretzel*. Haga una pasta con el queso y las semillas. Enrolle la carne e inserte un palito de *pretzel*.

21 de febrero

Cantemos juntos - La col: *My head is quite thick  
So people tell me.  
I guess that's the reason  
Grocery stores sell me!*

3 de marzo

Jugo de papaya

El batido de jugo de papaya (*Jus Papaye* en creol haitiano) se bebe a primera hora del día antes de empezar el día de trabajo habitual. Tiene todo lo que se necesita para mantenernos en movimiento. Mezcle una taza de papaya madura congelada, ½ taza de leche evaporada, una pizca de sal, 1 cucharada de azúcar y una pizca de extracto de vainilla. Conversen sobre la cultura de Haití. Esta actividad es apropiada para los niños pequeños.

12 de marzo

Ensalada de mariposa

Corte una rodaja de piña a la mitad y úsela como el contorno de las alas de una mariposa. Represente el cuerpo con un tallo de apio. Rellene el centro de la rodaja de la piña con requesón (queso *cottage*). Rebane aceitunas verdes y colóquelas como los ojos. También puede agregar palitos de zanahoria como las antenas.

17 de marzo

Cantemos juntos - El brocoli: *My friends call me trees.*

*Now that's a funny name.*

*Though I am a dark green*

*With stalks just the same.*

*We're the veggies*

*You should eat every day!*

*Now don't make a face.*

*We're as good as we say!*

31 de marzo

Receta de ensalada de brócoli

Mezcle ½ paquete de ensalada de brócoli, 1/2 taza de frutas variadas (uvas, manzana en trozos o naranjas-mandarinas), fideos ramen o de arroz seco. Aderezo oriental o de ajonjolí preparado, para ensaladas. Mézclelo en el aderezo antes de servir.

8 de abril

Aderezo de frutas frescas

Mezcle bien 1/2 taza de yogur helado sin sabor con 3 cucharadas de jugo exprimido de naranja fresca. Sirva como salsa para las frutas frescas cortadas.

14 de abril

Cantemos juntos - La papa: *I've an eye for perfection  
To give you the best.  
Baked, mashed or fried-  
I'll pass the test!*

24 de abril

Ensalada Ambrosia

Mezcle ½ taza de crema agria baja en grasa, ½ taza de yogur helado bajo en grasa, 1 taza de mandarinas escurridas, 1 taza de pera en trozos, 1 taza de piña en trozos, 2 cucharadas de hojuelas de coco. Deje que se enfríe bien y sirva.

28 de abril

Alimentos con los colores del arcoíris

Diga a los niños que organicen las tarjetas por colores para hacer un arcoíris. Una vez que hayan creado el arcoíris, explíqueles que debemos comer una variedad de alimentos de colores todos los días. Luego, pídeles que seleccionen los alimentos del arcoíris que indiquen lo que ellos pudieran comer en un día. El objetivo es que cada niño elija una variedad de colores.

5 de mayo

¡Flor, flor, coliflor!

Muéstreles un nuevo vegetal: la coliflor. Primero, deje que toquen el vegetal y luego que lo prueben. También pueden cantar: *I carry white flowers; To break off and eat; I'm sometimes served raw; A nutritious snack treat!*

14 de mayo

Plato de comida balanceada

Los niños escogerán una imagen de cada grupo de alimentos y la colocarán en un plato de papel. Pueden usar recortes de imágenes de anuncios de supermercados. Explíqueles que sus platos deben tener más vegetales y frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y menos carnes, grasas y azúcares.

19 de mayo

Ensalada de sandía Waldorf

En un recipiente, mezcle 1 taza de sandía en trozos, ½ taza de apio picado y ½ taza de uvas sin semillas, picadas a la mitad. Antes de servir, agregue ¼ de taza de yogur sin sabor bajo en grasa, y revuelva bien. Espolvoree con almendras tostadas en rebanadas.

11 de junio

Licuada de frambuesas rojas

Mezcle bien 1 taza de frambuesas congeladas, 1 taza de yogur de fresa y ½ taza de jugo de piña. Sirva en tazas pequeñas y disfrute. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

23 de junio

Helado de banano y frutos rojos

Mezcle 1 taza de frutos rojos, 1 taza de banano congelado y ½ taza de leche de coco. Congélelos en forma de cubitos y sirva. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

8 de julio

Fabuloso licuado verde

Mezcle 1 banano, 1 taza de uvas (congeladas para que el licuado salga más espeso) con 6 onzas de yogur de vainilla, ½ manzana en trozos y 1 ½ tazas de hojas de espinacas frescas. Ofrezca a los niños para que lo saboreen. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

21 de julio

Delicia de mango

Deje que los niños toquen un mango entero. Córtele en rebanadas y deje que lo huelan y lo prueben. Hábleles de la semilla y dícales que crecen en un tipo de árbol. Explíqueles que el mango se puede comer de varias maneras: en jalea de mango, jugo de mango o en conservas, etc. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

27 de agosto

Preparación de la mesa

Enséñeles a los niños cómo preparar la mesa con platos servilletas, vasos, tenedores y cucharas. Enséñeles a recoger la mesa cuando terminen de comer.

10 de septiembre

Hábleles de los modales cuando se sientan a la mesa. Deje que miren a los maestros mientras comen para que identifiquen los buenos modales. Estimule a los niños para que hagan uso de buenos modales.

18 de septiembre

Cantemos juntos - El guisante. *I live in a pod  
With so many others.  
I think I was born  
With one hundred brothers!*

22 de septiembre

Efervescencia tropical

En un recipiente, mezcle ½ taza de piña en trozos, ½ taza de papaya en trozos y ½ taza de mango en trozos. Vierta 12 onzas de agua gaseosa con sabor a lima-limón sobre las frutas. Sirva inmediatamente.

28 de septiembre

Canción de siembra de semillas

Deje que los niños siembren algunas semillas. Enséñeles esta canción: *“I dig, dig, dig and plant some seeds. I rake, rake, rake and pull some weeds. I wait and watch and soon I know, my gardens sprouts have begun to grow”*.

Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

6 de octubre

Cantemos juntos – Queso, por favor  
(los 3 ratones ciegos)  
Cheese, cheese, cheese we love cheese  
Please, please give us cheese  
We like white cheese oh yes we do  
Orange cheese taste wonderful too  
Yellow cheese is for me and you  
Oh, give us cheese

15 de octubre

Muéstreles un tomate: *I'm round and red; and juicy too; Chop me for a salad; Or dump me in your stew!* Déjelos tocar y probar el tomate. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

20 de octubre

Gomitas en forma de maíz (Candy Corn)

Deje que los niños pongan en una taza una primera capa de naranja-mandarinas, luego otra de piña en trozos y encima una cucharada de yogur de vainilla bajo en grasa. Converse con ellos sobre los colores, las frutas y los sabores.

17 de octubre

Salsa

En un recipiente, mezcle  $\frac{3}{4}$  de taza de cebolla cortada,  $\frac{3}{4}$  de taza de tomate en trozos,  $\frac{3}{4}$  de taza de frijoles negros y maíz en lata, escurridos y enjuagados,  $\frac{1}{4}$  de taza de cilantro picado, una pizca de sal, 1 cucharada de jugo de limón. Sirva con tortillas de maíz horneadas. Hábleles de la cultura y las comidas tradicionales hispanas.

30 de octubre

Fantasmita flotando

Llene un vaso de jugo de uvas hasta la mitad. Agregue una cucharada de sorbete de lima. Agregue refresco de jengibre (*ginger ale*) hasta que se llene. Revuelva. Con una cuchara, coloque una bolita de crema batida encima de la bebida. Los niños verán la crema batida flotar en la bebida. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

6 de noviembre

Cantemos juntos - La zanahoria: *Orange is my color  
I stand long and lean.*

*In the garden you'll see  
Just my bright leaves of green.*

17 de noviembre

Taza de frutas en forma de pavo

Vacíe la mitad de una naranja. Rellene con pedazos de naranja. En la parte posterior, póngale hojas de lechuga para las plumas, una rebanada de zanahoria para la cabeza, la mitad de un palillo de dientes para la nariz y uvas pasas para los ojos. Sujételos con palillos de dientes.

8 de diciembre

Delicioso pudín

Prepare 1 caja de pudín instantáneo de sabor a vainilla, según las indicaciones que aparecen en la caja. Agregue 1/4 de taza de piñas en trozos, escurridos y 1/4 de taza de porciones de naranja-mandarina. Mezcle bien y sirva frío. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

17 de diciembre

Adornos con recortes de vegetales y frutas

Dígalos a los niños que peguen en papel decorativo fotografías de sus frutas y vegetales preferidos. Luego, póngalos a adornar el papel decorativo para que se lleven a sus casas. Esta actividad es apropiada para niños pequeños.

Page	English	Español
	STAYING HAPPY AND HEALTHY AT WORK	CÓMO MANTENERSE FELIZ Y SALUDABLE EN EL TRABAJO
11	<b>Rehidratation Drink Recipe</b> Mix the following in a pitcher: ½ - ¾ tsp salt 1 Cup of juice (Orange, grape, apple, cranberry) or 1 tbsp sugar 3 ¼ cups of water	<b>Receta de bebida rehidratante</b> Mezcle lo siguiente en una jarra: De ½ a ¾ de cucharadita de sal 1 taza de jugo (naranja, uva, manzana, arándano) o 1 cucharada de azúcar 3 ¼ tazas de agua
13	COVID-19	COVID-19

	Food & ingredient safety	Seguridad alimentaria e ingredientes
15	Check Clean Separate Cook Chill Throw Away	Compruebe Limpie Separe Cocine Refrigere Deseche
17	Did you know? 100 calories of steak = 8.0 grams of protein 7.4 grams of fat  100 calories of broccoli = 11.1 grams of protein 0.4 grams of fat + Phytochemicals, vitamins, and essential nutrients that prevent disease and promote health	¿Sabía usted que? 100 calorías de bisté = 8,0 gramos de proteína 7,4 gramos de grasa  100 calorías de brócoli = 11,1 gramos de proteína 0,4 gramos de grasa + Fitoquímicos, vitaminas y nutrientes esenciales que previenen enfermedades y promueven la salud
18	100g Beef vs 100 g beans	100 g de carne de res vs 100 g de frijoles
	[Beef] 22g of protein 0 g of fibre 1.9 mg of iron 23 mg of magnesium 74 mg cholesterol \$3.00 per 100 g 1,480 liters of water [Beans] 22g of protein 15 g of fibre 5 mg of iron 123 mg of calcium 171 mg of magnesium 0mg cholesterol \$0,5 per 100 g 103 liters of water	[Carne de res] 22 g de proteína 0 g de fibra 1,9 mg de hierro 23 mg de magnesio 74 mg de colesterol \$ 3,00 por 100 g 1.480 litros de agua [Frijoles] 22 g de proteína 15 g de fibra 5 mg de hierro 123 mg de calcio 171 mg de magnesio 0 mg de colesterol \$ 0,5 por 100 g 103 litros de agua
24	COVID-19 AND FOOD SAFETY FAQ IS CORONAVIRUS A CONCERN WITH TAKEOUT?	PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL COVID-19 Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ¿ES EL CORONAVIRUS UNA CAUSA DE PREOCUPACIÓN CON LA COMIDA PARA LLEVAR?

<p>27</p>	<p>Feeding Young children during COVID-19  Proper nutrition is vital in the first two years of a child's life. It helps to:  Ensure healthy growth  Strengthen their immune system  Improve cognitive development  Reduce their risk of getting ill with infectious and chronic diseases  So give your child the best positive start  [WHO logo]  #COVID-19  #CORONAVIRUS</p>	<p>Cómo alimentar a los niños pequeños durante el COVID-19  Una nutrición adecuada es vital en los primeros dos años de vida de un niño.  Ayuda a:  Asegurar un crecimiento saludable  Fortalecer su sistema inmunológico  Mejorar el desarrollo cognitivo  Reducir el riesgo de contraer enfermedades infecciosas y crónicas.  Así que dele a su hijo el mejor comienzo positivo  [WHO logo]  #COVID-19  #CORONAVIRUS</p>
	<p>Breastfeeding and COVID-19  Breastfeed to protect your infants and children from getting sick and for their healthy growth and development. Breastfeeding is particularly effective against infectious diseases because it <b>strengthens the immune system</b> by transferring antibodies from you.  [WHO logo]  #COVID-19  #CORONAVIRUS</p>	<p>La lactancia materna y el COVID-19  Amamante para proteger a sus bebés y niños contra enfermarse y para que crezcan y se desarrollen de manera saludable.  La lactancia materna es particularmente eficaz contra las enfermedades infecciosas porque <b>fortalece el sistema inmunológico</b> al transferir anticuerpos.  [WHO logo]  #COVID-19  #CORONAVIRUS</p>
<p>28</p>	<p>THIS IS HOW YOU CAN HELP TOP REVENT IRON DEFICIENCY:  EAT A VARIETY OF IRON RICH FOODS LIKE  Legumes (beans [illegible text])  Eggs  MEat  Dark leafy greens  Nuts and seeds</p>	<p>ASÍ ES COMO PUEDE AYUDAR A REPARAR LA DEFICIENCIA DE HIERRO:  INGIERA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS RICOS TALES COMO  Legumbres (frijoles)  Huevos  Carne  Verduras de hojas verdes oscuras</p>

	<p>AND TO HELP YOU ABSORB IRON FROM YOUR FOOD: Eat citrus fruits And avoid coffee and tea during your meals [WHO logo]</p>	<p>Nueces y semillas  Y PARA AYUDARLE A ABSORBER HIERRO DE SUS ALIMENTOS: Coma frutas cítricas Y evite el café y el té durante las comidas. [WHO logo]</p>
29	<p>Kid's healthy eating plate HEalthy oils Wáter Vegetables Whole grains Fruits Healthy protein Stay active</p>	<p>Plato de alimentación saludable para niños Aceites saludables Agua Verduras Cereales integrales Frutas Proteína saludable Manténgase activo</p>