

Camine, Baile,

Juegue...

¡Manténgase activa

todos los días!



Consejos para usted y su bebé

- Incluya a su bebé cuando haga actividad física – no hay necesidad de encontrar a una niñera.
- Ponga al bebé en sillita de paseo (cochecito) y camine al parque o a la casa de una amiga. Luego saque al bebé de la sillita y déjelo que se mueva libremente en un lugar donde no haya peligro.
- Asegúrese de que su bebé pase mucho tiempo durante cada día fuera de su cuna, corralito o asiento de seguridad para el automóvil. Los bebés aprenden acerca del mundo que los rodea por medio del movimiento. Necesitan explorar para poder aprender y desarrollarse.

Consejos para Usted

- Haga planes para juntarse con una amiga u otra madre con niños pequeños y hagan alguna actividad física juntas. Ustedes y sus bebés disfrutarán de la sociabilidad y se mantendrán motivadas.
- Invite a una amiga a salir a caminar, en vez de invitarla a tomar café. Invite a una amiga y a los niños de ella a ir al parque, en vez de ir a tomar un helado.
- La actividad física puede ayudarle a sentirse mejor, dormir mejor y volver a su peso normal más rápidamente. La actividad física puede ayudarle a sentir menos tensión.
- El amamantar junto con la actividad física pueden ayudarle a bajar de peso.

Camine, Baile,

Juegue...

¡Manténgase activa

todos los días!



Consejos para usted y su bebé

- Incluya a su bebé cuando haga actividad física – no hay necesidad de encontrar a una niñera.
- Ponga al bebé en sillita de paseo (cochecito) y camine al parque o a la casa de una amiga. Luego saque al bebé de la sillita y déjelo que se mueva libremente en un lugar donde no haya peligro.
- Asegúrese de que su bebé pase mucho tiempo durante cada día fuera de su cuna, corralito o asiento de seguridad para el automóvil. Los bebés aprenden acerca del mundo que los rodea por medio del movimiento. Necesitan explorar para poder aprender y desarrollarse.

Consejos para Usted

- Haga planes para juntarse con una amiga u otra madre con niños pequeños y hagan alguna actividad física juntas. Ustedes y sus bebés disfrutarán de la sociabilidad y se mantendrán motivadas.
- Invite a una amiga a salir a caminar, en vez de invitarla a tomar café. Invite a una amiga y a los niños de ella a ir al parque, en vez de ir a tomar un helado.
- La actividad física puede ayudarle a sentirse mejor, dormir mejor y volver a su peso normal más rápidamente. La actividad física puede ayudarle a sentir menos tensión.
- El amamantar junto con la actividad física pueden ayudarle a bajar de peso.



Haga Actividad Física Todos los Días

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para estar sanos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos cada día. La comida sana les da a todos la energía para mantenerse activos.

Coma Bien Para Mantenerse Activa

- El ejercicio y el amamantar requieren que se consuma más líquido. Beba mucho líquido si está haciendo las dos cosas.
- Resista las ganas de comer cuando en realidad no tiene hambre haciendo actividad física en lugar de comer.
- Coma meriendas (snacks) sanas como verduras (vegetales) cortadas listas para comer.
- Empiece el día desayunando para tener más energía.

Malteada de Fruta para el Desayuno

1 envase de 6 a 8 onzas de yogur sin grasa
1 taza de jugo de naranja 100% puro
Una fruta – un plátano (banana) en trozos, o unas fresas congeladas o unos duraznos en lata (sin el jugo.)

Ponga todos los ingredientes en la licuadora hasta que todo esté bien licuado. Si no tiene licuadora, corte la fruta en pedazos muy pequeños y bata todos los ingredientes juntos con un batidor o un tenedor. Sirva con hielo y ¡disfrútele!
Información nutricional: 338 calorías, 13 gramos de proteína, 1 gramo de grasa, 72 gramos de hidratos de carbono.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA.. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.



Haga Actividad Física Todos los Días

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para estar sanos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos cada día. La comida sana les da a todos la energía para mantenerse activos.

Coma Bien Para Mantenerse Activa

- El ejercicio y el amamantar requieren que se consuma más líquido. Beba mucho líquido si está haciendo las dos cosas.
- Resista las ganas de comer cuando en realidad no tiene hambre haciendo actividad física en lugar de comer.
- Coma meriendas (snacks) sanas como verduras (vegetales) cortadas listas para comer.
- Empiece el día desayunando para tener más energía.

Malteada de Fruta para el Desayuno

1 envase de 6 a 8 onzas de yogur sin grasa
1 taza de jugo de naranja 100% puro
Una fruta – un plátano (banana) en trozos, o unas fresas congeladas o unos duraznos en lata (sin el jugo.)

Ponga todos los ingredientes en la licuadora hasta que todo esté bien licuado. Si no tiene licuadora, corte la fruta en pedazos muy pequeños y bata todos los ingredientes juntos con un batidor o un tenedor. Sirva con hielo y ¡disfrútele!
Información nutricional: 338 calorías, 13 gramos de proteína, 1 gramo de grasa, 72 gramos de hidratos de carbono.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA.. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.

