

haga de
HOY
un día
absolutamente
bello



El embarazo trae consigo mucha alegría, entusiasmo y un brillo radiante, pero también presenta desafíos nuevos. Cuando de repente empieza a comer, beber y dormir por dos, es el momento perfecto para comprometerse a hacer cambios saludables.

Celebre el cambio

Este mes, adopte hábitos saludables nuevos –especialmente si está embarazada. Empiece por reemplazar la cafeína por el té de hierbas y tome un complejo multivitamínico de ácido fólico por día (hable con su médico sobre qué vitaminas son las adecuadas para usted).

Si está embarazada, visite kp.org/embarazo para obtener más información sobre el camino hacia la maternidad.

Té helado de durazno

Ingredientes (rinde 6 tazas)

- 1 cucharada de hojas de menta secas
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de duraznos hechos puré, bien fríos
- hojas de menta fresca para decorar

Instrucciones

1. Remoje las hojas de menta en agua caliente durante 3 minutos.
2. Pase los duraznos en un colador para deshacer los trozos.
3. Una vez que el té de menta esté frío, mézclelo con el puré de duraznos tamizado. Sírvalo frío y adórnelo con hojas de menta fresca.

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232. Los planes de autoaseguramiento son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.