



Mami&Yo_{MX}

Embarazo • Bebé • Preescolares • Mami de hoy

Cómo administrar tu dinero en la cuesta de enero

EMBARAZO

- > Evita estos alimentos
- > Beneficios de tener actividad física



BEBÉ

- > Muerte de cuna... ¿se puede prevenir?



PREESCOLARES

- > Masa para moldear casera y sin riesgo a intoxicación si tus peques la comen



MAMI DE HOY

- > Administra tu tiempo exitosamente
- > Receta: DETOX con Ensalada de col y manzana



Editorial

Como cada año, llega el momento de evaluar lo realizado, aprender de las experiencias, valorar los aprendizajes y seguir hacia adelante con paso firme. Sin duda alguna el año viejo nos ha dejado un amargo sabor de boca por muchas y múltiples circunstancias, pero debemos tener presente que también frente a nosotros se muestra la oportunidad de endulzar nuestra vida tanto como nosotros queramos.

Es así que en Mami&YoMX seguimos firmes en nuestro deseo de acompañar a quien así lo necesite, con valiosa información para lograr hacer cada vez más grande el gozo de ser mamá; así que si estás recibiendo el año junto con la increíble noticia de que estás en espera de un lindo angelit@, en este número encontrarás información sobre aquellos los cuidados de alimentación que debes tener. Alguna vez has oído mencionar la Muerte de Cuna, aquí te decimos qué es y si se puede prevenir; además, excelentes recomendaciones tanto para administrar tu tiempo como tu dinero... ¡Importantísimo!

Comencemos junt@s y con el pie derecho este nuevo año, no dejemos de anhelar, con todas las fuerzas del corazón que este 2021 nos traiga mucha paz, éxito, abundancia y sobre todo amor...

Felicidades Nelly Díaz Reynoso
DIRECTORA EDITORIAL

Directorio

Lco. Nelly Díaz Reynoso
DIRECCIÓN EDITORIAL

LDG. Gisela Angeles González
DIRECCIÓN CREATIVA

Ing. Abraham Díaz Reynoso
SISTEMAS

Dr. Omar Bravo Caderón
PEDIATRA NEONATÓLOGO

Nut. Cecilia Gómez Valdés
NUTRIÓLOGA

Paty Luna
BLOGGER & INFLUENCER

ENE

HOY EN EL MUNDO CELEBRAMOS:

- 1 [ Año Nuevo
- 6 [ Día de Reyes
- 21 [ Día internacional del abrazo
- 24 [ Día internacional de la educación
- 25 [ Año Nuevo chino
- 26 [ Día de la Educación ambiental
- 30 [ Día escolar de la paz y la no violencia

Tus productos
locales

a un click de distancia



Mami

*¿Te gustaría tener productos de calidad,
y a la puerta de tu casa?*

Los enlaces son interactivos da click 

Visita el sitio o descarga la app:

www.voyalmercado.com

DISPONIBLE EN
Google Play



Download on the
App Store



[LÁCTEOS] [VERDURA] [FRUTA]

[CARNES] [POSTRES] [DETALLES PARA TUS PEQUES]

 voyalmercado

 voyalmercado

¿Embarazada?

Evita estos alimentos

Por: Nutrióloga Cecilia Gómez



Los enlaces son interactivos da click 

Desde el momento de compartir la hermosa noticia de estar en espera de tu bebé con familia y amigos, seguramente has recibido una serie de bien intencionados consejos:

"Ahora que estas embarazada debes comer por dos"

"Si tienes antojo por la madrugada, no te limites, le puede hacer daño al bebé".

"Tu bebé te va a robar todos los nutrientes, come mucha avena, leguminosas, etc..."

"Los lácteos te hacen daño".

"Las salsas irritan al bebé".

"No te midas, si tienes hambre, es porque el bebé tiene hambre".

"Que tu bebé nazca gordito significa que esta saludable".

Sin embargo, es importante tener presente que practicar hábitos de alimentación poco saludable durante esta etapa es un problema de la mayoría de la población mexicana, el comer desmedidamente por el gran y equivocado mito de los antojos, es una de las principales causas de **enfermedades gestacionales** que pueden llevar a un aborto o muerte materna.



Para evitar estas enfermedades es necesario adquirir hábitos de alimentación saludables que se adapten a nuestro estilo de vida, así como, recurrir a un especialista que nos de opciones que nos hagan más fácil la toma de decisiones en cada comida.

Es muy común satanizar muchos alimentos o volverlos superhéroes del embarazo, por lo tanto, te recomiendo, tener en consideración los siguientes datos:



Picante

Sí se prohíbe, pues puede ser causante de enfermedades como gastritis, reflujo, colitis etc...



Mariscos

En ocasiones pueden provocar alergias, por lo que, para evitar esta reacción, se omiten.



Carnes rojas

Pueden proporcionar muchos nutrientes y proteínas de alto valor biológico pero también tiene muchas toxinas.

Por lo que es recomendable consumir 1 o 2 días a la semana máximo, considerando cortes magros y bien cocidos.



Lácteos

No son del todo malos, solo trata de evitar aquellos como el queso amarillo que sean muy grasosos y pueden provocar irritación y reflujo.



Leguminosas

Son una gran fuente de hidratos de carbono por lo tanto pueden tener muchas calorías y también pueden provocar inflamación, se recomienda consumir en cantidades moderadas.

Considera que la alimentación en el embarazo no se debe ver como un permiso para comer sin control ya que esta etapa nos enseña que nuestro cuerpo puede ser tan resistente para procrear una vida dentro, como ser tan débil y vulnerable a enfermarse al mismo tiempo, cada paso que se da durante estos 9 meses, debe ser pensando solo en adquirir los nutrientes necesarios, mantener saludable al bebé pero sobre todo mantener saludable a la mamá que será quien cuidarlo a lo largo de toda su vida.

Beneficios de tener actividad física durante el embarazo

Disminuye la probabilidad de tener una cesárea

Reduce el riesgo de nacimiento prematuro

Reduce el dolor de espalda y sacro

Disminuye la ansiedad

Favorece el peso corporal

Los enlaces son interactivos da click



[Rutina de 15 minutos a partir del 2o. y 3er. trimestre](#)

¿Cómo administrar tu en la cuenta de enero?

Por: Nelly Díaz Reynoso



Las primeras semanas del Año Nuevo no tienen por qué ser difíciles si sabes cómo aprovechar todos tus recursos. Mantén una **actitud positiva** frente a la cuenta de enero e inicia este 2021 con el pie derecho aprendiendo a administrar tu dinero con estas recomendaciones.

Escribe tus gastos fijos

Ya sea a mano en una hoja de cálculo, anota los gastos fijos con los cuales arrancarás el año. Por ejemplo: pago de vivienda, transporte, comida, gastos médicos, entre otros. De esta forma podrás prever lo que vas a gastar para no comprar de más.

Detecta los gastos hormiga

Estos son pequeños y a veces ni siquiera se perciben, pero pueden ser factor de gasto innecesarios, por lo que es recomendable tratar de evitarlos al 100%

No gastes todos tus ingresos

Trata de guardar un poco, de preferencia un 25 por ciento, o bien, mínimo el 10. Este ahorro lo puedes invertir en una herramienta financiera que te puede dar ciertos beneficios.

Crea un presupuesto saludable

Es importante realizar un presupuesto realista de los gastos para todo el año, incluso gastos menores. Gasta el dinero que te permita vivir cómodo pero que también te dé oportunidad de ahorrar, invertir y crecer financieramente.

Y por último, pero no menos importante te invitamos a

Sanar tu relación con el dinero

Déjalo fluir y mantén el orden: Si eres de los que no sabes cuánto gastas, cuánto ganas y eres muy desordenado con las cuentas, lo más probable es que estés bloqueando el ingreso de más dinero por miedo a no saber qué hacer con él cuando llegue. PIENSA EN ABUNDANCIA, dinero significa producción y ganancias. En cada centavo que tienes existe una posibilidad de crecimiento.

Feliz 2021, abundante y próspera!

Administra tu tiempo exitosamente

Por: Paty Luna Blogger & Influencer



Los enlaces son interactivos da click

"He observado que la mayoría de la gente avanza al mismo tiempo que otros pierden el tiempo" Henry Ford

En la actualidad vivimos en un mundo que va muy rápido y en donde no tenemos tiempo de nada o más bien no tenemos tiempo para nosotros y esto desgasta mucho nuestra vida, es por eso que quise empezar con esta frase en donde lo que trato de compartirte es que el tiempo pasa tan rápido que muchas veces sentimos que no avanzamos en nuestras labores o actividades que tenemos que realizar y eso ocasiona el agobiarnos o estresarnos.

Es por eso que la administración del tiempo es sumamente importante. Ya que se trata de la disciplina de organizar, asignar y controlar el tiempo que usas para las actividades, a manera de lograr los resultados deseados.

Para poder lograr esto y no morir en el intento es necesario establecer tus prioridades y organizar tus tiempos ¿no estás segura de cómo lograrlo? Te comparto algunos tips:

- Divide tus metas u objetivos en cosas muy urgentes, urgentes, no tan urgentes y no importantes, para así lograr en cualquier aspecto de tu vida eficiencia y eficacia y que el tiempo sea aliado y no tu enemigo.
- Establece objetivos claros: Anota en una libreta tus metas a alcanzar y cómo las vas a ir logrando.
- Crea una rutina y evita las distracciones: lleva un orden determinado y no te pierdas o te distraigas con cosas que no te ayudarán a cumplir tus metas, de preferencia hazlo diario para que vayas viendo los avances.
- Valora tus horas de sueño y deja espacio entre cada actividad que realices: ten en cuenta que si tu cuerpo descansa bien estarás al cien para cumplir con todas las actividades que tengas que realizar.
- Mantente saludable: come adecuadamente y ejercítate, con esto, ayudarás a que tu mente este más creativa, menos estresada y a motivarte para seguir con tus actividades planeadas.
- Dile adiós al desorden: el tener todo en orden, tanto en tu trabajo como en tu casa y hasta en tus cosas personales te ayudará a eficientar el tiempo.
- No te angusties si algo no sale como tu querías: evita las expectativas y deja que todo vaya fluyendo de la mejor forma así no te agobiaras y no te sentirás decepcionada, sé paciente y confía en tu esfuerzo y dedicación.
- Delega: analiza tu lista de prioridades y si te es posible pide ayuda, recuerda que el trabajo en equipo puede ser un gran aliado.

Los enlaces son interactivos da click



Para las mami digitales:
Administra tu tiempo con Google Calendar



Para las mami que les gusta escribir.
Aprende a organizarte por bloques

Descarga la plantilla semanal o por bloques con stickers para imprimir

Espero que estas recomendaciones te ayuden a organizar tu tiempo de la mejor manera y así puedas vivir con más tranquilidad una vida más feliz, recuerda que lo importante es que tu estés bien y te sientas a gusto, **próspera y abundante.**



Detox en 4 pasos

Con ensalada de col y manzana

Llega enero y con él, los buenos propósitos, así que hoy traemos para ti, una idea que te ayudará a depurar y a eliminar toxinas de tu cuerpo para que empieces el año sintiéndote ligera pero con mucha energía.

Ingredientes

- > 450 g de Col
- > 1 cebolla fresca
- > 2 Pimientos amarillo
- > 2 Manzanas verdes
- > 2 Zanahorias
- > Sal y pimienta al gusto

Para el aderezo:

- > 1 vaso de Yogur griego
- > 1 cda de Mayonesa
- > 1 cdita de Mostaza
- > El jugo de ½ limón

Preparación

- 1 Lava y corta la col en juliana, lo mismo con la cebolla, pela las zanahorias y ralla con rallador o una mandolina.
- 2 Lava las manzanas y pimientos y corta en bastoncitos, no le quites la piel a la manzana ya que aporta fibra. Agrega estos ingredientes a una ensaladera.
- 3 Añade todos los ingredientes del aderezo en un vaso apto para la batidora y mezcla hasta lograr una textura homogénea.
- 4 Por último, sazona con sal y pimienta y agrega aderezo al gusto.

Elabora MASA para moldear

Recordemos que el pasar tiempo de calidad con nuestros pequeños es de suma importancia y si lo hacemos con una actividad que le traerá grandes beneficios y que además se puede lograr con materiales que se tienen en casa, mucho mejor.

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de sal de mesa
- ¾ de taza de agua
- 2 cucharaditas de aceite para cocinar
- 1 sobre de polvo para preparar bebidas del sabor de tu preferencia
- 1 recipiente hondo para hacer la preparación

Instrucciones

En el recipiente, mezcla la harina, la sal y el polvo para preparar bebidas, vierte el agua poco a poco hasta conseguir una consistencia homogénea, cuando sienta que ya es maleable, prueba haciendo una bolita pequeña, si no se desquebraja ni se escurre, entonces ya casi está, solo falta agregar las dos cucharadas de aceite para humectarla y ¡Listo! Material para horas de diversión en familia.

¿Por qué son tan importantes los juguetes educativos?

Los juguetes educativos estimulan diferentes áreas, funciones y habilidades como los cinco sentidos, la creatividad, el lenguaje, la sociabilidad, la capacidad de razonamiento, la curiosidad, etc.

Con ellos conseguirás:

- Estimular su desarrollo cognitivo.
- Favorecer su autoestima.
- Potenciar sus capacidades afectivas y de interacción social.
- Ayudar a desarrollar su memoria.
- Apoyar su educación.
- ¡Divertirlos!



Material didáctico
"Totoloque"

Pedidos 

Los enlaces son interactivos da click

Mami&Yo_{MX}



Caroline
CAKE DESIGNER

Carolina Quintana Murguía

Concepto basado en arte comestible

*Nos inspiramos en
cualquier diseño ilustrativo*

*¡Diseños únicos y
exclusivos para ti!*

- Pasteles con decoración de fondant
- Pasteles tradicionales
- Paques
- Cupcakes gourmet
- Macarons
- Galletas
- Cheesecake
- Postres en copa
- Tartas
- Manzanas cubiertas
- Mousses
- Gelatina base de leche
- Brownies
- Productos varios

📷 caroline_cake_designer

📘 Caroline cake designer

📞 Pedidos

Muerte de cuna

¿se puede prevenir?

Por: Dr. Omar Bravo Calderón, Neonatología



Los enlaces son interactivos da click 

A través de redes sociales o pláticas con amigos y/o familiares, de pronto nos topamos con la triste e inconsolable noticia del fallecimiento de un bebecito, aparentemente por razones inexplicables y llega a nosotros el término MUERTE DE CUNA.

Médicamente se conoce como MUERTE SUBITA DEL LACTANTE que ocurre aparentemente durante el sueño y permanece sin explicación después de la realización de una minuciosa investigación post-mortem. Situaciones como ésta se pueden ligar a factores de riesgo como predisposición genética, prenatales y postnatales y se presenta con mayor frecuencia entre los 2 y 4 meses de edad, aunque ha habido casos que se da en el año de vida.

Muchas pacientes me han preguntado si se puede hacer algo para prevenir esto; por lo tanto, comparto con ustedes las siguientes recomendaciones:

Eliminar factores de riesgo extrínsecos

- > Dormir en prono (boca abajo)
- > Colecho, Colchón Blando.
- > Cabeza cubierta.
- > Sobrecaentamiento.

Procurar

- > Lactancia materna.
- > Vacunación.
- > Compartir habitación con el niño, pero no la cama.
- > Temperatura adecuada de habitación y adecuada ventilación.
- > Uso de chupete.

Es importante tener en cuenta que la literatura pone de manifiesto que, a pesar de todo, es imposible identificar qué lactante sufrirá una muerte súbita, sin embargo, es importante que sigas las recomendaciones de pediatra y que como padre estés informado de que todos estos temas básicos para conservar la salud de tu bebé.

Beneficios del uso del pañal de tela para tu bebé

El pañal de tela es una excelente opción para que evites que se roce la piel tersa de tu bebé, ya que permite que la piel respire y no se concentre alta temperatura dentro del pañal quemando su piel. Es más suave al contacto con su piel y no sudará internamente como sucede con el pañal desechable.

También es una fabulosa alternativa para los bebés que son sensibles al pañal desechable pues no les provoca alergias ni irritaciones.

Se dice del daño de los pañales desechables y sus consecuencias: como la dermatitis temprana de los bebés, la generación de alergias, la acumulación de temperatura que puede provocar infertilidad en los casos más graves, etc.

Ecológico
Contribuyes a minimizar hasta 2 toneladas de basura.



CON PAÑALES DE TELA,

CUIDAS TU BOLSILLO, CUIDAS LA PIEL DE TU BEBÉ Y CUIDAS EL PLANETA.

¡CONTAMOS CON GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS PARA BEBÉ Y MAMÁ!

722 2 67 60 09

EMIMUNDO ECOLOGICO



Somos distribuidores autorizados.



Los enlaces son interactivos da click

¿Tienes un producto o servicio para mujeres embarazadas, bebés o peques en edad preescolar?

Te ayudamos a llegar a tu mercado meta



Portal especializado en contenidos profesionales para mujeres embarazadas o con bebés o peques en edad preescolar

Publicidad digital a través de:



Edición digital mensual



Social media



www Directorio de productos y servicios

www.mamiyyo.com.mx