



## Datos curiosos sobre nutrición y bienestar

Enero 2020

### JUEGOS AL AIRE LIBRE EN EL INVIERNO

**Beneficios importantes de sacar los niños al exterior  
durante los fríos inviernos de Dakota del Sur**



Los niños pueden escapar de los gérmenes y bacterias del interior al salir afuera, aunque esté haciendo frío. Esto ayuda a mantenerlos saludables y es menos probable que desarrollen alergias.

Jugar en la nieve puede brindar oportunidades para ejercitar grupos grandes de músculos, lo cual ayuda a su desarrollo. Esto les puede ayudar a dormir mejor y a mantener un peso corporal más saludable.

Los juegos en el invierno promueven la resolución de problemas y la imaginación cuando los niños juegan y usan juguetes en la nieve.

La exposición al sol provee la importante vitamina D, incluso en el invierno. Esto les ayuda a crear huesos fuertes y ayuda a regular los cambios de ánimo.

<https://www.accuweather.com/en/weather-news/children-winter-cold-health-safety/40982792>

## Limpiando Esas Piezas de la Bombita

Asegúrese de lavar las piezas de su bombita con agua enjabonada después de **cada** uso. Hierva o ponga las piezas al vapor (*no los tubos*) una vez a la semana. Luego, enjuáguese con agua fluyente o sumérlas en agua fresca nueva.

Seque bien al aire. **No** use una toalla de platos para secar las partes frotándolas o dándole palmaditas.

Si necesita limpiar los tubos, lávelos en agua enjabonada, y cuélguelos a secar.

Si está bombeando frecuentemente, enjuague las piezas con agua caliente y colóquelas en una bolsa plástica en la nevera hasta su próxima sesión de bombeo. Esto es útil cuando esté bombeando con firmeza o cuando necesite liberar más tiempo en el trabajo.

**\*Si hace esto**, asegúrese de lavarlas con jabón cada noche.

## ¡Deliciosos y Nutritivos!

### Mini Quiches con Cortezas de Batatas

Esto son desayunos libres de gluten y fáciles de llevar que puede preparar por adelantado y guardar en la nevera o congelador.

#### Ingredientes:

- 1½ tazas de batata pelada y triturada
- 1 cucharada de aceite de aguacate (o aceite vegetal)
- ½ taza de jamón en trocitos
- ½ taza de ají rojo en trocitos
- 1 taza de queso cheddar triturado
- 6 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de ají



<http://www.eatingwell.com/recipe/262080/mini-quiches-with-sweet-potato-crust/>

#### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados. Cubra un molde de panecillos generosamente con spray para cocinar.
2. Mezcle en un bol mediano la batata y el aceite. Divida entre las 12 tazas de panecillos, presiónelos hasta abajo y hacia los lados para crear una corteza.
3. Divida el jamón y el ají rojo entre las tazas. Agregue el topo de queso.
4. Bata los huevos, leche, sal y ají en una taza de medir grande. Vierta la mezcla cuidadosamente en las tazas, dividiéndolos uniformemente.
5. Hornee hasta que se endurezca y cocine por dentro, alrededor de 22-28 minutos. Introduzca un cuchillo alrededor de los bordes de los quiches y remuévalos del molde mientras todavía están calientes, sírvalos tibios.