



# Datos curiosos sobre nutrición y bienestar

Abril del 2020

## Educación Sobre Nutrición En Línea

**¡Visite [WIChealth.org](http://WIChealth.org) para completar su educación sobre nutrición en línea!**

Encuentre lecciones en cada uno de estos temas para aprender información y habilidades nuevas para mantener a su familia saludable ↓

|   |   |   |
|---|---|---|
| <br>Mujeres amamantando       | <br>Infantes                            | <br>Niños de edades 1-5   |
| <br>Familias Saludables      | <br>Familias Nuevas o que Esperan      | <br>Madres en Movimiento |
| <br>Planificación de Comidas | <br>Guía para Recién Nacidos de Padres |   |

## Consejos Efectivos para Extracción

**¡Relájese!** Respire profundo. Piense en algo pacífico y feliz... ¡como ese dulce bebé!

**¡Calidez!** Intente usar una toalla tibia sobre el seno antes y durante la extracción.

**¡Masaje!** Realice un suave masaje alrededor de todo el seno, incluso hasta la axila, clavícula y debajo del seno.

**¡Enfóquese!** Si no está con el bebé, mire fotos o videos del bebé. Puede incluso oler algo del bebé para activar esas hormonas creadoras de leche.

### ¡Delicioso y nutritivo!

#### Tronco de Desayuno de Yogur

##### Ingredientes:

- 4 fresas
- 1 1/2 taza de yogur
- 3 cucharadas de jarabe de arce puro
- 1/2 taza de granola
- 1/2 taza de arándanos

##### Instrucciones:

1. Lave el área de preparación, sus manos, y la fruta.
2. Pique fresas frescas.
3. Forre una charola para horno con papel pergamino y colóquela a un lado.
4. En un bol, mezcle yogur y el jarabe completamente. Vierta sobre el papel pergamino y esparza en una capa fina. Vierta la granola, arándanos y fresas encima.
5. Cubra la charola para horno con papel aluminio. Coloque en el congelador por 2 horas, o durante la noche, hasta que el tronco esté completamente congelado.
6. Pique en pedazos y sirva inmediatamente. Mantenga las piezas sobrantes en una bolsa o contenedor hermético en el congelador.



<https://wichealth.org/Member/HealthEKitchen>

**Consejo práctico:** Si ve que el tronco está demasiado frío para comer, permita que se descongele por varios minutos antes de servirlo. El yogur se descongela rápidamente, así que asegúrese de no dejarlo fuera por mucho tiempo, o perderá su forma. También puede usar esto como un delicioso postre agregándole chispas de chocolate.