



Bienestar

Nutrición

Agosto de 2020 **Datos curiosos**



WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2020

Del 1 al 7 de Agosto de 2020

La lactancia no gasta los escasos recursos ni contamina.

- La leche materna es un recurso natural renovable, que no requiere empaquetado, envío ni disposición de desperdicios.
- Implica menos uso de recursos naturales como vidrio, plástico, metal y papel y representa menos desechos para los rellenos sanitarios.
- La preparación de la fórmula infantil genera un consumo de electricidad y de combustible.

#WBW2020

Extracción manual

Es más eficaz que con extractor, ¡especialmente en la etapa temprana!

¡Es eficaz para aliviar la congestión (hinchazón, llenura, endurecimiento e incomodidad en los senos)!

.....
Antes de empezar, siéntese derecha, inclínese hacia adelante y masajee los senos suavemente.

Paso 1) Forme una C con los dedos
Ponga las puntas del pulgar y del índice alrededor de una pulgada de la areola, alineados con el pezón.

Paso 2) Presione
Haga presión constante con el pulgar y el índice empujando hacia el pecho.

Paso 3) Apriete
Sin soltar la presión, exprima suavemente con ambos dedos. Oprima alrededor de la areola, no del pezón.

Paso 4) Afloje
Afloje los dedos. No hace falta levantarlos de los senos hasta que termine.

Paso 5) Repita

¡Observe este video acerca de la extracción manual!



1. Abra la cámara del teléfono inteligente
2. Pase la cámara por el cuadro
3. Haga clic en el enlace que aparezca

El video es de Lactancia Medicina del noreste de Ohio

¡Deliciosa y nutritiva!

Ensalada de repollo chino

Ingredientes:

6 tazas de repollo Napa y repollo rojo
1 pepino mediano
1 taza de zanahoria en cubitos
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/3 de taza de cebollín picado
1/2 taza de almendras en rebanadas (opcional)



<https://wichealth.org/>

Procedimiento:

- 1) Limpie el área de trabajo, lávese las manos y lave los vegetales.
- 2) Corte el repollo en tiras. Pele y corte en cubitos la zanahoria y el pepino.
- 3) Pique el cebollín y el cilantro.
- 4) En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes, excepto las almendras.
- 5) Recubra con las rebanadas de almendras y un aderezo de su elección.

Consejo práctico: Prepare vinagreta con miel y mostaza para el aderezo. ¡Esta receta está en WIChealth.org y en *Health eKitchen!*