

Los beneficios de la lactancia materna

BENEFICIOS DE SALUD

Para usted

- Quema hasta 500 calorías al día, lo cual puede ayudarla a volver al peso que tenía antes del embarazo
- Acelera el retorno del útero a su tamaño normal
- Se retrasa el siguiente ciclo menstrual
- Reduce las probabilidades de desarrollar cáncer de seno u ovario
- Reduce las probabilidades de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares

Para su bebé

- El sistema inmune es más saludable
- Puede reducir el riesgo de infecciones del oído y resfriados
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula
- Disminuye el riesgo de sufrir alergias
- Ayuda al desarrollo cerebral
- Menor riesgo de padecer obesidad infantil, diabetes y otras enfermedades

BENEFICIOS PRÁCTICOS

- Es económico
- Siempre a la temperatura adecuada
- Viajar es más fácil
- Siempre disponible en emergencias



BENEFICIOS EMOCIONALES

- Formación de un vínculo especial con su bebé
- Reducción del estrés
- Reducción del riesgo de trastornos del estado de ánimo después del parto
- Sistema de apoyo

Ensalada de Pollo y Fruta



Rinde 8 raciones | Tamaño de la ración: 2/3 de taza

 **165°F** Cocine el pollo crudo con anterioridad hasta que registre una temperatura interna de 165°F. Enfríelo a una temperatura por debajo de 40°F.

 **Nota:** El producto de esta receta se puede dejar con seguridad en el refrigerador en un envase cerrado de 3 a 4 días.

Ingredientes

- 3 tazas de pollo ya cocido y cortado en trocitos
- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña al 100% en su jugo, (bien escurrida)
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas al 100% en su jugo, escurridas
- 3/4 taza de apio cortado en trocitos
- 1 taza de uvas sin semilla, cortadas a la mitad
- 1/4 de taza de nueces (opcional) divididas
- 1/4 de taza de mayonesa baja en grasa
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 8 hojas grandes de lechuga

Instrucciones

1. Cuidadosamente mezcle el pollo, los trocitos de piña, la mandarina, el apio, las uvas y la mitad de nueces (opcional) en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño aparte, combine la mayonesa baja en grasa y la pimienta.
3. Cuidadosamente añada la mezcla de mayonesa a la mezcla de pollo y revuelva.
4. Tape y meta al refrigerador.
5. Para servir, coloque 2/3 de taza de la mezcla de pollo sobre 1 taza de hojas de lechuga (o sobre 1 hoja grande de lechuga)
6. (Opcional) Añada el resto de las nueces sobre la mezcla de pollo.

Información nutricional Por cada ración

170 calorías	Total de carbohidratos:	19 g
Total de grasa: 4 g	Fibra dietética:	2 g
Grasa saturada: 1 g	Sodio:	105 mg
Proteína: 14 g		

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de vitamina A



Forme un grupo de caminata

Reúnase con dos o tres amigos que lleven consigo a sus niños y vayan todos a dar una caminata. Elija un día de esta semana para comenzar. Llame a sus amigos y fijen el lugar y la hora en donde se reunirán.