



Los beneficios de la lactancia materna

BENEFICIOS DE SALUD

Para usted

- Ayuda a bajar de peso
- El útero recupera su tamaño normal más rápidamente
- El ciclo menstrual inicia más tarde
- Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer

Para su bebé

- El sistema inmune es más saludable
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula
- Disminuye el riesgo de sufrir alergias
- Ayuda al desarrollo cerebral
- Reduce el riesgo de sufrir obesidad infantil

BENEFICIOS EMOCIONALES

- Se establece un lazo entre madre y bebé
- Se refuerza la autoconfianza de la madre

BENEFICIOS PRÁCTICOS

- Es económico
- La leche siempre está a la temperatura adecuada
- Representa menos problemas de salud para el bebé
- Facilita salir de viaje



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



**Community & Clinical
CONNECTIONS**
for Prevention & Health
Branch
NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



Breastfeeding

POLLO Y ENSALADA DE FRUTA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración:
2/3 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de pollo ya cocido y picado
- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña en su jugo, (bien escurrida)
- 1 lata (de 11 onzas) de mandarinas, escurridas
- 3/4 de taza de apio picado
- 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
- 8 hojas grandes de lechuga



Instrucciones

1. Incorpore en un tazón grande el pollo, los trocitos de piña, la mandarina, el apio, las uvas y la mitad de nueces (opcional).
2. Cuidadosamente incorpore la mayonesa a la mezcla de pollo. Espolvoree con pimienta.
3. Tape y deje enfriar en el refrigerador.
4. Para servir, coloque 2/3 de taza de la mezcla de pollo sobre una hoja de lechuga grande.
5. (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



Comer bien



FORME UN GRUPO DE CAMINATA

Reúnanse 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.



Moverse más