



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Amamantar al bebé reduce el riesgo de cáncer de seno. Entre más tiempo amamante, correrá menos riesgo de tener cáncer de seno.

Otras maneras en que las mamás pueden ayudar a prevenir el cáncer de seno:

- Amamante a su bebé por 12 meses o más.
- Hágase usted misma un examen de seno cada mes después de la regla (si no menstrúa, entonces hágalo alrededor del mismo día de cada mes).
- Si es mayor de 40 años, hágase una mamografía cada año.
- Coma una dieta saludable con frutas y verduras frescas cada día.
- Haga ejercicio periódicamente.
- No fume.
- Limite el consumo de alcohol a una bebida al día (las mujeres que corren riesgo de cáncer de seno deben pensar en no beber nada de alcohol).

Fold in half with text facing out, and glue or staple page together

Cazuela de brócoli

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz integral, sin cocinar
- 1 paquete de 16 onzas de brócoli congelado
- 2 tazas de queso amarillo, rallado



Cocine el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete. Caliente el horno a 400 grados. Mientras se cocina el arroz, ponga el brócoli en una sartén grande y caliente a fuego medio para descongelarlo. Cuando el brócoli esté descongelado, agréguele el queso y déjelo derretir. Cuando el arroz esté completamente cocinado, vierta la mezcla de brócoli con queso y el arroz en un molde para hornear de 9 X 13 pulgadas y mézclelos bien. Ponga la cazuela en el horno precalentado a 400 grados por 10 minutos o hasta que esté bien caliente. Rinde para 5 personas