



# LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

**Amamantar después de los 6 meses** puede ayudar a largo plazo a mejorar la salud y el bienestar de usted y de su bebé.

## Beneficios para la salud

- La leche materna continúa brindando protección contra las enfermedades mucho después de que haya dejado de amamantar.
- Entre más tiempo amamante a su hijo, menos propenso será a tener exceso de peso o diabetes en el futuro.
- Entre más tiempo amamante a su hijo, menos riesgo correrá usted de tener cáncer de seno, diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

**Beneficios emocionales:** Amamantar puede ser una forma excelente de consolar a su hijo pequeño cuando esté enfermo, cansado, molesto o le duela algo. Muchas mamás le dirán que este es uno de los mayores beneficios de amamantar después de los 6 meses.

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

## Ensalada de pepino y yogur

### Ingredientes:

3-4 pepinos frescos y pequeños, picados

1 cebolla blanca pequeña a mediana

1 envase de yogur natural bajo en grasa

Sal y pimienta

Opcional: 2 cucharaditas de eneldo fresco



### Instrucciones:

- Si los pepinos son frescos, puede usarlos sin pelar. O si prefiere, puede pelarlos.
- Pique los pepinos y la cebolla en trozos pequeños.
- Agregue un poco de sal y pimienta.
- Agregue el yogur y revuelva.
- Enfríe por lo menos una hora antes de servir.

Rinde para 6 a 8 personas