

# 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 PRÁCTICOS

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

## BENEFICIOS EMOCIONALES

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



This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**K-STATE**  
Research and Extension



United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture

**NC STATE**  
UNIVERSITY



North Carolina  
Public Health



Eat Smart  
Move More  
NORTH CAROLINA

# 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.

## Ingredientes

- 3 tazas de pollo ya cocido y cortado en trocitos
- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña 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 tazas de hoja de lechuga o bien, 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	 Excelente fuente de vitamina C
Total de grasa: 4 g	Fibra dietética:	2 g	 Buena fuente de vitamina A
Grasa saturada: 1 g	Sodio:	105 mg	
Proteína: 14 g			



## 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.