



# LA LECHE MATERNA

## CADA ONZA CUENTA

**Amamantar ayuda a evitar que usted sangre demasiado después del parto.** Durante los primeros días, amamantar hace que el útero se contraiga, lo cual es una manera sana y natural de lograr que su cuerpo vuelva a estar en forma.

**Otras maneras en que la nueva mamá puede prevenir que sangre demasiado después del parto:**

- Descanse mucho. Pídale a los amigos y familiares que le ayuden con los quehaceres de la casa durante las primeras semanas. Así podrá obtener el descanso que necesita.
- Coma alimentos ricos en hierro y con vitamina C, que ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Los alimentos con hierro evitan la deficiencia de hierro. Los alimentos con hierro son, entre otros: carnes rojas, pescado, carne de ave, mariscos, frijoles, pan y cereales de trigo integral y frutas secas. La vitamina C está en naranjas, melones, mangos, fresas y chiles.

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

### Burritos de arroz y frijoles

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 2 tazas de frijoles rojos, pintos o negros, cocidos y escurridos  
(o una lata de 15½ onzas)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 8 tortillas de harina de 10 pulgadas



Ingredientes opcionales para poner encima: Chiles jalapeños enlatados picados, queso rallado, salsa Caliente el horno a 350 grados. Combine el arroz y la cebolla en un tazón pequeño. Agregue condimento a los frijoles. Ponga la tortilla en una superficie plana, llene con  $\frac{1}{4}$  taza de frijoles y enróllela en forma de un burrito. Ponga los burritos en un molde de hornear de manera que las orillas dobladas estén colocadas hacia abajo y hornee por 15 minutos. Sirva con ingredientes opcionales. Rinde para 4 personas