



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Amamantar ayuda a bajar de peso naturalmente después de tener al bebé.
¡Amamantar quema hasta 600 calorías al día! Es como correr por 80 minutos.

Otras cosas que puede hacer sin peligro la nueva mamá para volver a tener la figura de antes del embarazo:

- Coma cuando tenga hambre y tome cuando tenga sed. Coma una variedad de alimentos saludables. Evite grasas, golosinas y comida chatarra.
- La mayoría de las mujeres que amamanta y solo come cuando tiene hambre, bajará de peso gradualmente (cerca de 1.5 lb/mes).
- Haga ejercicio. Hable con su doctor acerca de qué tan pronto puede empezar a hacer ejercicio y el tipo de ejercicio que puede hacer. Recuerde: subir de peso tomó nueve meses. Piérdalo lentamente.
- Amamante por 12 meses o más.

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

Frutillas y crema

Ingredientes:

12 a 16 onzas de yogur sabor vainilla bajo en grasa

1 taza cada una de arándanos y fresas

Un poco de cáscara de limón, fresca y rallada



Instrucciones:

Limpie las frutas y corte las fresas. En un vaso de parfait u otro vaso alto ponga en capas de 2 cucharadas: yogur, primera fruta, un poco de cáscara de limón, más yogur, segunda fruta, cáscara de limón, yogur, fruta, hasta llenar el vaso. Termine con yogur y encima coloque una tajada de una de las frutas.

Rinde para 4 personas