



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Los bebés que se alimentan con pecho satisfacen sus necesidades y por eso lloran menos. Se les consuela con facilidad y tienden a sentir seguridad y confianza en sí mismos.

Otras maneras de ayudar al bebé a sentirse seguro:

- Amamante al bebé cuando muestre las primeras señales de hambre. (Se chupa el puño, mueve la cabeza hacia su voz, hace ruidos con los labios y saca la lengua)
- Conozca a su bebé. Escuche sus llantos y movimientos. El bebé tiene llantos diferentes dependiendo de si tiene hambre, está enfermo, asustado, enojado, aburrido o cansado.
- Demuéstrele que usted está orgullosa cuando él aprende a voltearse, sentarse, gatear y hablar.
- Juegue con él, pasen ratos juntos, rían y hablen.
- Relájese y disfrute este tiempo de crecimiento y aprendizaje. El bebé es especial y único, como ningún otro.

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

Burritos de verduras asadas

Ingredientes

1 cebolla mediana, picada
4-5 dientes de ajo, picados o molidos
8 onzas de zanahorias, picadas
1 chile morrón verde, picado
1 chile morrón rojo, picado
2 calabacines, picados
2 calabacitas amarillas, picadas
8 onzas de hongos, picados en trozos grandes

4 tallos de apio, picados
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, dividido en dos cuartos
Sal y pimienta al gusto
1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos
10 tortillas grandes de harina calientes

Ingredientes para poner encima: Queso rallado, cilantro, salsa picante y guacamole.

Instrucciones: Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Ponga las verduras en 2 moldes para hornear (13x19") o en 1 charola para galletas. Mezcle $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva con las verduras en cada recipiente, sazone con sal y pimienta. Póngalo a asar en el horno, sin tapar, hasta que esté dorado o según su preferencia (cerca de 30 a 40 minutos). Una vez que saque las verduras del horno, mézclelas con los frijoles y, con una cuchara, ponga el relleno dentro de las tortillas calientes. Finalmente, enróllelas, sívalas y disfrute! Se pueden hacer de 8 a 10 burritos enormes.