



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Amamantar ayuda al desarrollo del cerebro. Los estudios demuestran que los bebés que se alimentan con pecho tienen un mejor desempeño en la escuela. La lactancia materna también ayuda a mejorar la vista del bebé.

Otras maneras de estimular el desarrollo cerebral del bebé:

- El bebé aprende por medio de los sentidos del tacto, del gusto, de la vista, de la audición y del olfato.
 - Léale libros que pueda "tocar y sentir" o vaya caminando mostrándole y contándole sobre las cosas que hay en la casa.
 - Hable con el bebé; espere a que le responda después de decirle algo. Si usted habla otro idioma, hablele en ese idioma también. Si usted le enseña el lenguaje de señas para bebés, podrá comunicarse de otra manera antes de que desarrolle la capacidad de hablar.
 - Cárguelo y abrácelo cuando parezca estar molesto, feliz o confuso.
 - Coma una variedad de alimentos. El bebé probará estos alimentos en la leche materna.

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

Plato delicioso de pescado

Ingredientes:

Cualquier filete de pescado (tilapia, atún, bagre, trucha)
Jugo fresco de limón o limón verde
Pimienta limón
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de salsa de soya para cada pescado
Un poco de mantequilla



Instrucciones:

Caliente el horno a 400. Ponga los filetes individualmente en papel de aluminio. Exprima un poco de jugo de limón sobre el pescado (unas cuantas gotas por cada pedazo de pescado), espolvoree con pimienta limón y salsa de soya y ponga un poco de mantequilla encima. Envuelva el pescado en papel de aluminio y ciérrelo bien. Hornee por 1 hora. Adorne con un ramito de romero o perejil.