

Septiembre
de 2019

Datos curiosos

Frutas y vegetales para una buena salud

Coma un arco iris

Disminuye la
presión arterial

Protege la piel

Previene el
cáncer

Ayuda a la
regeneración
celular

Articulaciones y
tejidos saludables

Baja el colesterol

Bueno para el
corazón

Ayuda a la vista

Previene el cáncer

Bueno para el
sistema inmune

Piel saludable

Previene el cáncer

Ayuda a la vista

Huesos saludables

Previene el cáncer

Ayuda a la vista

Bueno para el
sistema inmune

Mejora la digestión

Cada
color
tiene
distintos
nutrientes y
beneficios

¡Trate de comer
colores
variados!

Vasos sanguíneos
saludables

Ayuda con la
memoria

Antiedad

Sistema urinario
saludable

Bueno para el
sistema inmune

Colon saludable

Previene úlceras

Baja el colesterol

Rojo

Naranja



Amarillo

Verde



Morado

Blanco



Motivos para amamantar

Saludable • Cómodo • Gratis

- Amamantar es más saludable, tanto para la mamá como para el bebé
Reduce el riesgo de enfermedad
- La leche materna tiene todos los nutrientes que necesita el bebé
Proteínas, grasas, vitaminas, anticuerpos, carbohidratos, calorías ¡y mucho más!
- La leche materna está hecha con las proporciones perfectas
Sacar leche del pecho le indica al cuerpo que debe generar más leche
- La leche materna siempre está disponible
Incluso durante tormentas de nieve o cuando cierran las tiendas
- Amamantar hace que sea más sencillo salir de casa
No hace falta llevar biberones, agua, fórmula, etc.
- La leche materna es gratis
Puede ahorrar hasta \$2,000 en fórmula el primer año
- Amamantar es cómodo
Deja libre una mano con la que tendría que sostener el biberón
- Puede retrasar el periodo
Las madres lactantes pasan más tiempo sin tener el periodo
- Los pañales de los bebés lactantes tienen menos olor

WIC ofrece a las madres lactantes el paquete más grande de alimentos disponible hasta que el bebé cumple 1 año

**Lechería
de la mamá**

¡Barra libre!

Abierto
las 24
horas

¡Delicioso y nutritivo!

Manzana con avena al horno

4 porciones

10 minutos de preparación

30 minutos de cocción

Ingredientes:

- 2 manzanas grandes
- 1/2 taza de avena
- 1/2 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela
- 4 cucharadas de yogur de vainilla o bajo en grasas



Instrucciones:

Lave el área de preparación, sus manos y las manzanas. Precaliente el horno a 350 grados. Con cuidado, corte la parte de arriba de las manzanas. Con una cuchara sopera, descorazone las manzanas. Guarda las partes comestibles de los corazones en un tazón. Corte las partes comestibles de las partes de arriba en trozos pequeños y agrégelas al tazón. Agregue la avena, el aceite, la miel, la canela y el yogur. Remover bien hasta que se mezcle. Colocar las manzanas en una bandeja para hornear cubierta con papel aluminio. Llenar las manzanas con la mezcla de avena. Hornear a 350 grados durante 30 minutos. Cortar al medio, colocar yogur arriba y servir.