



## Alimentar al pecho es un maravilloso regalo para usted y para su bebé

Alimentar al pecho a su bebé puede reducir el riesgo de que usted adquiera el cáncer del seno. Unos estudios demuestran que las mujeres que alimentan al pecho son menos propensas a padecer de cáncer del seno. El período de tiempo que usted alimente al pecho puede ser uno de los factores asociados a esto.

### Formas en que las madres pueden ayudar a prevenir el cáncer del seno:

- Alimente al pecho a su bebé.
- Hágase un examen del seno a si misma mensualmente después de su menstruación (regla).
- Si usted es mayor de 40 años, hágase una mamografía anualmente.
- Coma una dieta saludable diariamente que contenga frutas frescas y vegetales.
- Haga ejercicio con regularidad.
- No fume.

**Tarjeta de regal #3** ---Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---

### Cacerola de Brócoli

#### Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 1 paquete de 16 onzas de brócoli congelado
- 2 tazas de queso amarillo rayado



Ponga a hervir agua en una olla. Agregue el arroz. Reduzca la temperatura. Cubra la olla y deje cocer a fuego lento por 20 minutos. Ponga a calentar el horno a 400 grados. Mientras el arroz se esté cociendo, coloque el brócoli congelado en un sartén grande. Caliente la estufa a temperatura baja-mediana (*low-medium*) y descongele el brócoli. Cuando el brócoli esté descongelado, agregue el queso al brócoli y deje que se derrita. Cuando el arroz se haya cocido, vacíe el arroz junto con el brócoli y el queso en un plato de hornear tamaño 9 x 13 pulgadas y mezcle bien. Ahora coloque la cacerola en el horno calentado con anterioridad a 400 grados por 10 minutos o hasta que esté bien caliente.

Esta receta rinde para 5 personas.