



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

Alimentar con el pecho libera hormonas que la ayudan a relajarse y a ser una madre más tranquila. Le ayuda a fortalecer los lazos de unión con su bebé y a que puedan conocerse mejor. Existe una unión muy especial y un lazo como ninguno entre los bebés y las madres que los alimentan al pecho.

### Formas en que la nueva mamá puede fortalecer los lazos de unión con su nuevo bebé:

- Alimente al pecho a menudo. Existe un buen contacto de piel-a-piel que aumentará el lazo entre usted y su bebé. Cuanto más alimente, más cantidad de leche producirá su cuerpo.
- Pase tiempo cargando, cantando, hablando y leyéndole a su bebé.
- Recuerde que su niño será un bebé por poco tiempo. Relájese y disfrute a su bebé ahora. Esto le ayudará a ser una mejor madre a medida que su niño crezca.

Tarjeta de regalo # 6 ---Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---



### Atole\*

#### Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 1 taza de harina de maíz (masa harina)
- 5 tazas de leche
- 2 cucharadas de almidón
- 3 palitos de canela
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de azúcar

Disuelva la masa harina en una taza de agua. Pase la mezcla por un colador. Coloque en una olla mediana y cocine por 15 minutos. Agregue todos los ingredientes restantes **excepto el azúcar**. Cocine y revuelva con una cuchara de madera hasta que esté espeso (30 minutos aproximadamente). Retire del fuego. Agregue el azúcar. Regrese la olla al fuego y cocine hasta que se disuelva bien el azúcar y el atole se vea como una crema espesa. Quite los palitos de canela y sirva el atole en tazas o tarros.

Esta receta rinde para 8 personas.



### Champurrado (Atole de Chocolate)

#### Ingredientes

- 6 tazas de leche
- 1 taza de harina de maíz (masa harina)
- 2 tazas de agua
- 1 taza completamente llena de azúcar morena
- 3 onzas de chocolate, sin azúcar, rayado
- 1 palito de canela

Caliente la leche y el chocolate en una olla, mezclando para que se disuelva el chocolate. Cuando se haya disuelto el chocolate, quite del fuego y manténgalo tibio. En una olla diferente, mezcle la Masa Harina con agua y colóquela con agua y colóquela. A esto agregue el pedazo de canela. Cocine hasta que la mezcla esté espesa y la masa se aclare. Agregue la mezcla de chocolate y cocine a fuego lento por Quite el palito de canela y sirva. Esta receta rinde para 6 personas.

*En la cultura Hispánica, existe la creencia de que el atole puede ayudar a las madres a aumentar su cantidad de producción de leche materna. ¡Aunque esto no se ha comprobado, el atole ciertamente es una bebida sabrosa y refrescante!*