Come Bien, Vive Bien

Boletin de Noticias de WIC
Abril Mayo Junio 2010

Fechas para Recordar...

WIC estará cerrado:

16, 30 de Abril

21 de Mayo, Cerrado hasta 12:30 pm

28, 31 de Mayo

3 de Junio, Cerrado hasta 11:00 am

24, 25, 29 de Junio

Su próxima cita es: _____

Por favor traiga a la cita:

__ Su(s) hijo(s)
__ Prueba de ingreso
__ El cuestionario
__ La tarjeta de vacunas
__ Prueba de dirección o domicilio
__ Identificación
__ Tarjeta de Medicaid
__ Sobre de WIC

Coma Saludable: Control de Porciones

¿Por qué considere el control de la porción? La cantidad de calorías usted consume affectos de cada día su peso y salud. Porciones más grandes del alimento contendrán generalmente más calorías. La consumición de demasiadas calorías puede llevar al aumento de peso. El ser gordo puede aumentar su riesgo para las enfermedades peso-relacionadas tales como obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca.

El centrarse en la consumición de una variedad de alimentos y las observaciones de tamaños de la porción son pasos importantes en la realización de una forma de vida sana total.

¿Cuál es la diferencia entre una porción y una porción?

Una porción es la cantidad de alimento que usted escoge comer y una porción es la unidad estándar de medida. La porción que usted escoge a menudo puede contener más que el tamaño establecido de porción que últimamente significa usted puede consumir más calorías. Los Hechos de la Nutrición marcan ayudarán guía su comprensión de la cantidad "apropiada" de un alimento particular.

¿Cómo puede manejar sus porciones?

- Coloque el alimento en placas más pequeñas que le hace mirada como usted tiene más comida.
- Esté seguro que usted tiene verdures para cada almuerzo y comida de la cena.
- Seleccione solo-sirven las porciones para los bocados y los postres. Utilice siempre etiqueta del alimento a estar segura que usted está eligiendo la cantidad correcta.
- Si usted selecciona un alimento de un envase grande o empaqueta, sírvase uno reparta y ponga de lado el resto.
- Coma lentamente y disfrute de sus comidas. La investigación lo ha demostrado que toma aproximadamente 20 minutos para que su estómago señale que es lleno.
- Subsistencia snacking a un mínimo. Si usted elije bocadillos, trate de escoger frutas o verduras frescas.

Las Clinicas de WIC del Condado de Jefferson

Lakewood	260 S. Kipling St., Lakewood, CO 80226	303.239.7143
Arvada	6303 Wadsworth Bypass, Arvada, CO 80003	303.275.7510
Edgewater	1711A Sheridan Blvd Edgewater, CO 80214	303.239.9580

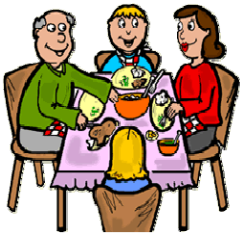
Jefferson County Public Health

Comer Bien, Estar Sano

Si su familia disfruta de una casa comida cocinada o comiendo fuera en un restaurante, es importante comer alimentos nutritivos. ¡Aquí están algunas ideas sencillas para mantener su familiar feliz y sano!

CONSEJOS PARA COMER FUERA

A todos nos gusta salir a comer, pero los restaurantes suelen servir comidas que son altas en calorías y bajos en nutrientes. Afortunadamente, usted puede tomar decisiones inteligentes en los restaurantes. Recuerde estos consejos la próxima vez que su familia come fuera.



Elija los alimentos a la parrilla - Las carnes asadas a la parilla y las hamburguesas llanas pueden ser mejores opciones que los alimentos fritos. Pida las salsas en el lado.

Capacidad de carga hasta de vegetales - Pida una ensalada lateral fresca o los vegetales en vez de las fritadas o de las virutas y pida preparaciones y las salsas en el lado.

Orden de leche en vez de refresco - Leche baja en grasa contiene importantes vitaminas y minerales, como calcio y vitamina D. Y lo sabe muy bien!

Disfrute de un trozo - Pedir una pizza de queso con ingredientes vegetales. Algunas ya, y la casa de reposo para el mañana.

¡Diviértase! - Busque los restaurantes que son patios cercanos. Esa manera sus cabritos puede disfrute de un entrenamiento de la diversión antes o después de su comida.

ALMUERZOS CREATIVOS

Haz figuras divertidas con la comida. En un tazón de macarrones y queso, "planta" brócolis cocidos al vapor como si fuesen árboles. O crea una "cara sonriente" con una ensalada de frutas: rodajas de bananas para los ojos, una fresa para la nariz, una tajada de naranja para la boca y arándanos para delinear la cara.

La Esquina de Lactancia

Beneficios de la lactancia materna

La leche materna es buena para el bebé ...

- Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita
- Ayuda a proteger contra las enfermedades y las infecciones
- Fácil de digerir

La leche materna es buena para la mamá ...

- Promueve el vínculo entre usted y el bebé
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y cáncer de mama
- Promueve la pérdida de peso

Campanas de Chile Sur Oeste

5 chile de campana, amarillo o verdes cortados por la mitad, semilla removida
1 1/2 cucharadilla aceite olivo
1 bote(10.5 onzas) tomates con chile, entero cortados y escurrido
Aciete vegetal para rociar
1/3 taza cebolla picada
1 diente de ajo, picado
3 tazas arroz cocido
1 bote (8.5 onzas) maíz escurrido
1/3 taza queso"cheddar" rayado

Cocina los chiles en agua hirviendo por 2-3 minutos. Escurra y ponga al lado. Cocina la cebolla, el ajo en aciete en un sartén mediano a medio-fuego por 3 minutos. Combine el arroz, tomates, con chiles, el almi almidón de maíz y la mezcla de cebolla revuelva bien. Ponga en el horno a 350 grados por 10 minutos hasta quedar caliente. Rocie el queso encima. Horneé de nuevo a 350 grados por 5-10 minutos hasta que el queso se derrita.

Sirve 10.

ESQUINA DE INFORMACION

Denver's Family Guide **Online coupons for fun activities, field trips and camps:** www.coloradokids.com

Denver Museum of Nature & Science **Free Day April 18,** 2001 Colorado Blvd. Denver CO 303 322-7009 www.dmns.org

Colorado History Museum **Saturdays Kids 12-Under Are Free** 1300 Broadway Denver CO 303 866-3682 www.coloradohistory.org

Denver Art Museum **Free Days-1st Sat. of Every Month** 100 W 14th Ave Pkwy. Denver CO 720 865-5000 www.denverartmuseum.org

Children's Museum of Denver **Free Play the 1st Tuesday of Every Month from 4 pm-8 pm** www.mychildsmuseum

Museum of Miniatures, Dolls & Toys SCFD sponsored 'pay-what-you-can' **Family Free Day-1st Sun. of Every Month** www.dmmdt.org

Museo de las Americas **Free Days-2nd Sat. of Every Month** 861 Santa Fe Drive Denver CO 303 571-4401 www.museo.org

Las Clínicas de Vacunas Están Disponibles En Las Siguientes Localidades: ARVADA•LAKEWOOD Para más información por favor llamar al: 303-239-7033