Come Bien, Vive Bien

Boletin de Noticias de WIC
Julio Agosto Septiembre 2010

Fechas para Recordar...

WIC estará cerrado:

5, 30 de Julio

16 de Julio Cerrado 12:30 pm

20, 27 de Agosto

2 de Septiembre Cerrado 11:00 am

6, 17, 24 de Septiembre

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

lo bueno de los granos integrales

COME GRANOS INTEGRALES EN ABUNDANCIA

Los alimentos integrales ayudan a dar a usted ya su familia la energía y los nutrientes necesarios para jugar, aprender, y crecer sanos y fuertes. Son muy importantes porque proporcionan fibra, vitaminas y minerales.

Fíjese en los alimentos hechos con granos enteros, como cereales integrales, panes, pastas y galletas.

El arroz integral y avena también son granos enteros.

La mitad de los granos que consume cada día deben ser granos enteros.

Así que la próxima vez que vaya de compras de alimentos, lea las etiquetas cuidadosamente. Busque la palabra "integral" antes del nombre de los primeros ingredientes, como "la harina integral de trigo", “avena entera ", y “granos de cebada de grano entero ".

Aléjese: Las palabras que no significan necesariamente que el producto es una fuente de granos enteros incluyen: Harina de trigo, harina ecológica, multigrano, harina enriquecida, salvado, germen de trigo, sémola, trigo duro.

Consejitos

Para que coman más granos integrales en casa.

- Comienza el día con un delicioso cuenco de cereales integrales.
- Sirva galletas de grano integral con queso bajo en grasas.
- Prepárales sándwiches en pan integral.
- Sírveles vegetales salteados sobre arroz integral.
- Disfrute de unos espaguetis de trigo integral con salsa de tomate.
- Un rico antojito: mezcla cereal integral con yogur.

Los granos enteros son disponibles con sus cheques de WIC: pan integral, arroz integral, tortillas de maíz y cereales integrales. Consulte a su lista de alimentos permitidos.

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

La Esquina de Lactancia

Solución de un mito de la lactancia materna ... ¿qué puede usted comer realmente?

Muchas mujeres son temerosas de que tienen que dejar de comer su alimento preferido al amamantar. ¡Esto no es verdad! En general usted no tiene que restringir las clases de alimentos que usted come al amamantar - incluso los alimentos picantes, chocolate, frijoles o cebolla. Si usted sospecha que su bebé está reaccionando con algo que usted come, hable con su dietético de WIC. Hay cosas algo facil que usted puede hacer al amamantar para mantenerse usted y su bebé sanos:

- Coma 3 comidas bien equilibradas y algunos bocadillos nutritivos al día - usted necesita 500 más calorías al día en que usted amamanta contra cuando usted no estaba embarazada.
- Beba bastantes líquidos diarios - intente beber un vaso de agua o de leche cada vez que amamante a su bebé.
- Continúe tomando sus vitaminas prenatales.

Crujiente Ensalada de Frutas

1 manzana o pera grande, cortada en pedacitos pequeños

1 tallo largo de apio, en rebanadas

1/4 de taza de mayonesa o de aderezo para ensalada

4 hojas de lechuga

1 taza de cereal Cheerios o Multigrain Cheerios

Mezcle la manzana, el apio, la mayonesa y los cacahuetes. Refrigere hasta que vaya a servir. Ponga las hojas de lechuga en 4 platos de ensalada. Divida la mezcla de la ensalada entre los platos. Cubra cada uno con 1/4 de taza de cereal.

Sirva inmediatamente.

Rinde 4 porciones.

No apropie para niños bajo 3 años de la edad.

Qué Hacer Con Exceso De Fruta Madura:

Congele y agregue a los smoothies de la fruta. (Puesto fruta congelada, fresca o conservada y yogur con sabor a frutas en un mezclador. Agregue bastante jugo para hacer el grueso de un milkshake.)

Triture y agregue los plátanos al talud de crepe o a la receta del mollete. (Usted puede utilizar cualquier fruta en lugar de plátanos.)

Triture y sirva en los pudines o el helado.

Bayas: Triture y sirva sobre otras frutas rebanadas como los melocotones o las peras.

ESQUINA DE INFORMACION

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

Denver Zoo **Free Day Oct. 13, 21** 2300 Steele St. Denver CO, 303 376-4800

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

Denver Museum of Nature & Science **Free Day Aug. 8, 30, Sept. 13, 19, Oct. 3, 18** 2001 Colo. Blvd. Denver 303 322-7009 www.dmns.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

Immunization Clinics available at these locations: ARVADA•LAKEWOOD For more information please call: 303 239-7033