Otoño 2014

Frederick County WIC

350 Montevue Lane
Frederick MD 21702
301-600-2507
FrederickCountyMD.gov/WIC

Hoja Informativa de WIC

La Fibra es Nuestra Amiga

La fibra es una parte importante en la dieta de todas las personas. La palabra fibra es una referencia a los carbohidratos que las personas no pueden digerir. La fibra se encuentra en las plantas que comemos como: frutas, vegetales, frijoles y los granos integrales. Fibra es importante porque ayuda a mantener el sistema digestive saludable, moviendo los alimentos atraves de los intestinos y añadiendo volumen a las heces. Es una parte importante para mantener un peso saludable. La fibra puede también ayudarle a prevenir algunas enfermedades como: diabetes, obesidad, enfermedades de corazón y cáncer del colon.

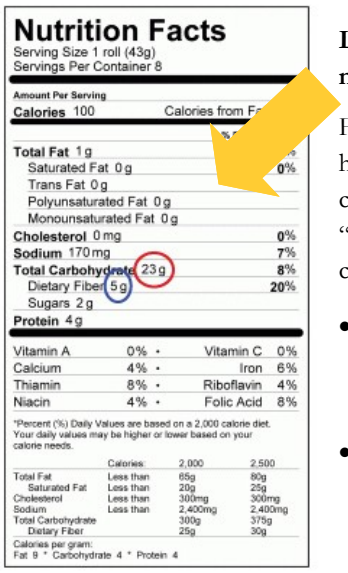
Niños de 1-3 años, necesitan alrededor de 19 gramos de fibra cada día. Niños de 4 años para adelante y adultos necesitan por lo menos 25 gramos de fibra cada día. Para saber el monto exacto que usted necesita, visite MyPlate.gov.

Alimentos con Alto Contenido de Fibra:

- 1 taza de frijoles (rojos, negros y habas)- 15 gramos
- 1 taza de avena– 4 gramos
- 1 taza de lentejas– 15 gramos
- 1 rebanada de pan integral– 2 gramos
- 1 taza de arroz integral– 2 gramos
- 1 taza de frutas (arándanos, fresas, albaricoques, manzanas con cascara, peras)- 3-5 gramos
- 1 taza de vegetales (papa al horno con cascara, brócoli, guisantes/alverjas)- 4-6 gramos

Granos integrals tienen tres capas, el salvado, el germen y el endospermo. Para ser considerados un grano "integral", necesita tener las tres capas. Cuando come un "grano procesado", esta comiendo solo el endospermo. El salvado y germen son removidos junto con otros muchos nutrientes importantes y la mayoría de la fibra. Aspire a que la mitad de los granos que consume sean granos enteros.

Léa los paquetes de comida para encontrar la cantidad de Fibra



Nutrition Facts
Serving Size 1 roll (43g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat

Total Fat 1 g	%
Saturated Fat 0 g	0%
Trans Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 0 g	
Monounsaturated Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 170 mg	7%
Total Carbohydrate 23 g	8%
Dietary Fiber 5 g	20%
Sugars 2 g	
Protein 4 g	

Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	4%	Iron	6%
Thiamin	8%	Riboflavin	4%
Niacin	4%	Folic Acid	8%

*Percent (%) Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower based on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 * Carbohydrate 4 * Protein 4

Léa la Etiqueta de las Comidas:

Fibra es un tipo de carbohidrato, buscar debajo de los carbohidratos ó "Carbohydrates" para saber cuánta fibra tiene.

- 3 gramos ó más en cada porción = una fuente buena de fibra
- 5 gramos ó más en cada porción = una fuente excelente de fibra

Mira la Lista de los Ingredientes:

Para obtener más fibra en su dieta, incluya granos integrals en lugar de los que están procesados.

Asegurarse que el primer ingrediente en la lista sea un grano integral– usando la palabra entero ó "whole" (whole wheat flour, whole oat flour, whole grain rice)

Algunos ingredients pueden ser mal interpretados– multigrano (multigrain), harina molido de piedra (stone-ground), 100% trigo (100% wheat) ó salvado (bran) no significa necesariamente grano entero.

Encuentra el Sello de Granos Enteros:

LOOK FOR WHOLE GRAIN WholeGrainsCouncil.org

Si ve el sello, sabe que tiene un grano integral. Recuerde que las compañías no necesitan usar el sello, entonces revise la etiqueta si no ve el sello.

El Programa de WIC del Condado de Frederick Les Da la Bienvenida a las Nuevas Consejeras de Lactanica

Ahora, WIC ofrece apoyo a mamás que están dando de lactar mediante dos consejeras de lactancia. Cada una de ellas dieron de lactar a sus niños y están emocionadas de poder ayudar a las madres a alcanzar sus metas de lactancia. Aquí tiene más información sobre las nuevas empleadas de WIC. Kristin Hagy empezó a trabajar para el programa de WIC en Abril de 2014. Ella tiene cuatro hijos los cuales tienen 12, 9, 7 y 5 años. Kristin amamanto a todos sus niños por lo menos un año. Ella decidió convertirse en una consejera de WIC porque entiende la importancia del apoyo y orientación de alguien con experiencia en cómo dar el pecho. Kristin dijo que su esposo y cuñada fueron una parte de su sistema de apoyo cuando ella dio de lactar. Ella recuerda los problemas que tuvo empezando con su primer bebé y espera poder ayudar a otras mamás a prevenir los mismos problemas ó ayudar con cualquier problema. Con su primera niña, Kristin no pudo hacer que agarra su pecho, pero tenía suficiente leche que decidió usar una bomba de mano para extraerse la leche por todo un año para asegurarse que su bebé tenga el mejor empiezo posible.

Representado aquí hay las consejeras de lactancia, Kristin Hagy (izquierda) y Evelyn Pacheco (derecha).

Evelyn Pacheco también empezó a trabajar con WIC en Abril 2014. ¡Ella decidió ser una consejera de WIC porque le encantan los bebés y tiene mucha experiencia dando el pecho! Evelyn dio de lactar a 4 de sus 5 hijos por 1-2 años. Ella dijo que decidió dar el pecho porque, "es lo más natural y lo mejor para su bebé" Ella dice que no se puede explicar la sensación que se siente cuando estás dando de lactar a tu bebé. Hay algo muy especial acerca de ser la única persona que pueda proveer lo que el bebé necesita. Cuando ella decidió dar el pecho por primera vez, no había el apoyo ni la información que ahora hay. A ella le gusta que las mujeres ahora tengan toda esa información y apoyo de profesionales en la comunidad. Su sistema de apoyo fué su madre y su esposo. No tuvo ningún problema significativo. Ella tuvo un bebé que no quiso tomar del biberón, por eso, cuando ella estaba lejos del bebé, su esposo le daba la leche materna con una cucharilla (¡Buen trabajo papá!). Evelyn habla inglés y español y espera poder ayudar a las mamás de WIC en los dos lenguajes.

Cambios de la Lista de Alimentos Autorizados por WIC—Octubre 2014

Empezando 1 de Octubre del 2014, la lista actualizada estará disponible. Las listas del 2013 y 2014 van hacer aceptados por las tiendas hasta el 1 de Enero del 2015. Aquí hay un resumen de los cambios.

- El tamaño de las latas de Frijoles cambiaron a latas de 15-16 onzas en lugar de 14-16 onzas.
- Añadieron los siguientes cereals - General Mills Multi-Grain Cheerios, Corn Chex y Rice Chex
- Leche soya Silk Original que esta refrigerada ahora en medio – galones
- Hay una lista de marcas autorizadas para panes, bollos y tortillas en lugar de "la marca de tienda si está disponible". Esto significa que no necesita comprar la marca de la tienda.
- Eliminaron tres marcas de tortillas: ChiChi's Whole Wheat, Don Pancho Whole Wheat y La Banderita Whole Wheat
- Los cheques de frutas y vegetales para bebés ahora muestran número de onzas en lugar del número de tarros.

Notificación

Debe comprar la marca de las tiendas si están disponibles en las siguientes categorías:

Leche, huevos, queso, guisantes/alverjas, mantequilla de maní, pescado enlatado, arroz integral, frutas y vegetales para bebés y carnes para bebés.