Primavera 2015
Frederick County WIC Program
350 Montevue Lane
Frederick MD 21702
301-600-2507
www.frederickcountymd.gov/WIC

Hoja Informativa del Programa de WIC

El Camino Hacia un Corazón Saludable

Como padres de familia, siempre estamos cuidando de la gente a nuestro el rededor y pasamos muy poco tiempo cuidando de nosotros mismos. Para poder cuidar de otros, es importante que nosotros estemos saludables. Enfermedades del corazón son la causa número uno de muerte entre hombres y mujeres. Nosotros podemos mejorar la salud de nuestro corazón haciendo cambios en nuestra vida y siendo un ejemplo para nuestros hijos a que tengan una vida saludable. Aquí les mensionamos algunas sugerencias de como pueden hacer pequeños cambios para mantener su corazón sano.

- Cocine con aceite de aceituna ó vegetales en lugar de mantequilla ó manteca
- Hornear, cocinar a vapor ó a la plancha en ves de freir
- Coma productos de leche bajos en grasa
- Coma más comidas frescas y menos comidas envasadas
- Compare las etiquetas de nutrición de los alimentos y elija productos con menos sal y grasa
- Consuma más fibra de los vegetales, frutas, granos enteros, y frijoles
- Prepare los alimentos en su casa para poder controlar cuanta sal usa
- ¡Mantengase activo cada día! Haciendo lo que mas le guste
- Trate de comer menos de 2300 mg de sal al día (aproximadamente 1 cuchara). Consuma menos de 1500 mg al día si usted tiene problemas con la sal. Consulte con su doctor para ver cuanto de sal tiene que consumir

Conosca Sus Números

Cada vez que usted visita su doctor le miden su presion. Generalmente le dicen el valor y si es normal, nadie vuelve a mensionar nada al respecto. Su presion normal es 120/80 ó menos, si su presion es igual ó más de 140/90 le diran que tiene presion alta. Tener presion alta aumenta el riesgo de sufrir enfermedades ó ataques al corazón. Ponga atención a los números que su enfermera le diga y haga cambios en su vida si tiene presion alta. Aquí le mensionamos algunos simples cambios que puede hacer:

- Remplace la sal que pone a sus comidas con hierbas, y especies. Jugo de limón ó lima para darle sabor
- Limite el consume de alcohol a una bebida alcolica al día para mujeres y 2 para hombres
- Practique metodos de relajación como yoga, meditación, y jardinería

Receta: Tacos de Lentejas– Para un corazón saludable

Ingredientes

- 1 cucharilla de aceite de vegetales
- 1 pimento verde, rebanado
- 1 cebolla, rebanada
- 4 cabezas de ajo, picadas
- 1/2 cucharilla de pimiento rojo seco (opcional)
- 1 cucharilla de comino
- 1 cucharilla de aji picante en polvo
- 1/2 cucharilla de perejil
- 2/3 vaso de pasta de tomate
- 3 vasos de agua
- 1 1/2 vasos de lentejas secas
- 1/4 vaso de pasas de uva
- Pimiento al gusto

Direcciones

1. Caliente el aceite en un sarten, añadir la cebolla y pimiento verde y cocine por 5 min mesclando ocacionalmente.
2. Añada el ajo, pimiento rojo en polvo, comino, aji picante en polvo, perejil y la pasta de tomate. Cocine por 1 min, mesclando constantemente.
3. Añada los 3 vasos de agua, lentejas y pasas de uva. Dejelo cocinando a fuego lento por 40 min ó hasta que las lentejas estes cocidas. Añada mas agua si es necesario.
4. Sirva con tortillas de maiz ó sobre arroz café.

Hace: 6 porciones

Información de Nutrición
(Montos basados en 1 porcion)
Calorías– 200
Grasa– 6 gr
Proteína– 8 gr
Carbohidratos– 34 gr
Fibra– 8 gr
Grasa saturada– 0 gr
Sal– 270 mg

¿Necesita una Bomba de Mama?

¿Está retornando al trabajo ó a la escuela y quisiera extraerse leche para su bebé? La oficina de WIC le podria ayudar prestandole una bomba de mama. WIC tiene un número limitado de bombas electricas y manuales.

Para ayudar a que produsca una buena cantidad de leche materna, las bombas son ofrecidas hasta despues que su bebé cumpla 1 mes de vida. Después del mes las bombas sirven para cuando usted este lejos de su bebé. Se les puede dar una bomba de mama dos semanas antes de que regrese al trabajo ó escuela. Esto le dara oportunidad de aprender a usar la bomba y poder almacenar un poco de leche.

Si su bebé necesita quedarse en el hospital mas tiempo WIC le puede ofrecer una bomba de mas poder, después de ser evaluada por la consejera de lactancia.

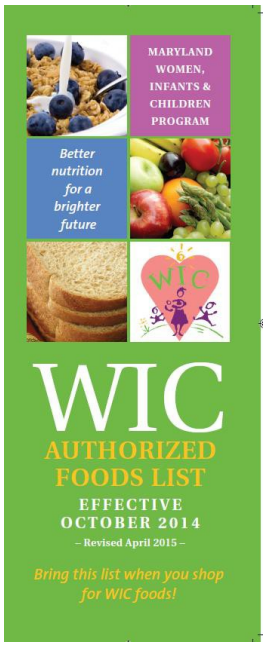
Algunos seguros médicos también proveén las bombas de mama, aseguresé de preguntar al suyo.

Si usted quiere más información sobre las bombas de mama que proveé el departamento de WIC, por favor llame para una cita al 301-600-5092.

Empleadas de Lactancia de WIC

- Raini Blakeslee, RN, IBCLC
  301-600-4951
- Nicole Miller, CLS
  301-600-5092
- Evelyn Pacheco, consejera de lactancia
  301-600-4953
- Kristin Hagy, consejera de lactancia
  301-600-4949

Lista de Comida—Revisada Abril 2015

Una revisión de los cambios ocurridos en Octubre 2014 entraran en efecto en Abril 1, 2015. Abajo esta la lista de cambios. Por favor pregunte a una empleada de WIC por la nueva lista completa de comida.

- **Los cheques de fruta y vegetales** -
  -Puede comprar cualquier clase de papa siempre y cuando no tenga nada aderido como: aceite, mantequilla, salsa ó pan. Puede comprar papas frescas, congeladas ó en lata. Ejemplos: papas blancas, rojas, peladas, amarillas y camotes
  -Las frutas y vegetales en lata no pueden ser compradas en forma de batido.
- **Panes** -
  -Panes que añadieron: Schmidt Old Tyme 100% Whole Wheat Bread, ShopRite 100% Whole Wheat Bread, Stern's 100% Whole Wheat Bread, y Stern's 100% Whole Wheat Rolls
  -Panes que removierón: Safeway 100% Whole Wheat Bread y Nature's Own 100% Whole Wheat Rolls
- **Tofu –**
  -Envases de 16 oz solamente
  -Removierón: Azumaya Lite Extra Firm, House Soft (silken), Nasoya Extra Firm, Firm, Cubed, Soft, Lite Firm, y Lite Silken
- **Leche –**
  -Removierón: Super skim y ultra skim milk