Invierno 2013 Newsletter

Frederick Program a de WIC

Departmento de salud del Condado de Frederick
350 Montevue Lane, Frederick MD 21702
301-600-2507

Comer mejor por menos

¿Es costoso escojer alimentos saludable **s? Muchos creen que es** más **costoso las frutas y los vegetales.**

Algunas sugerencias para ahorrar dinero mientras alimenta a su familia con una dieta saludable.

- Escoja frutas y vegetales en su temporada hay mucho y el precio es más bajo.
- Los vegetales fresco, congelados, en latas y frutas pueden ser saludable.
- Almacene articulos congelados y enlatados durante la venta de especiales.
- Evite los productos costosos, precortado y prelavados.
- Compré los articulos que estan fuera de la lacena buenos y frescos sin prosesar.
- Use una lista de compra, cupones, especiales y tarjeta de membresia para obtener más por su dinero.
- Compré en grandes cantidades cuando pueda pero solo lo que se va usar Américanos desperdician 1/3 de lo que ellos compran.
- Compré menos; practique el buen control de porciones.
- Escoja proteinas menos costosa como huevos, mantequilla de mani, frijoles, noeses y semillas. Deje la carne por una o dos semana.

¿Teniendo un día dificil?

- Respire profundamente unas veces.
- Tome unos minutos y saquese el extres estirandose.
  con las manos entrelazadas leventelas hacia el techo, alcancel o, alcancelo por varios segundos. Baje los manos hasta el nivel de los hombres y alcance, alcance.
  Levante los hombros hacia las orejas varias veces.
  Gire la cabeza del lado izquierdo a hacia la derecha repitalo varias veces.
- Respire profundamente unas veces mas.

Próximos eventos

Enero, febrero, y marzo 2013

Revise el terma de discussion de pick up

Coma major dentro del presupuesto

Cocina rápida de WIC

Arroz español con **pavo**
½ taza de cebolla picada
½ taza de pimiento verde picado
½ taza de apio picado
½ taza de arroz sin cocer
2 cucharadita de aceite vegetal
1 lata (15 onzas) de tomates en triocitos
pavo 1 taza, cocidos y cubos
1 ½ tazas de agua
½ cucharadita ají en polvo
Pimiento de guión
1 hoja de laurel
Cocine verduras y arroz en sartén con aceite de vegetal hasta que las verduras empiecen a ablandar, unos 5 minutos. Reduzca el calor, cubra y cocine lentamente hasta que el arroz este tierno, unos 25 minutos. Menee varías veces para que no se pegue. Quíte la hoja de laurel antes de servir. Sirve 4.

¿Yo usted demasiado avergonazdo para amamantar?

Las mujeres embarazadas pueden preguntarse sobre su modestia si deciden amamantar. Usted puede no darse cuenta de cómo discretamente puede amamantar al bebé.

Usted sabe que la leche materna es mejor para su bebé y que desea dar a su bebé lo mejor. Algo de que pensar:

- Después del parto, pase tiempo en casa recuperándose, aprendiendo a conocer a su bebé y el ajuste a su nuevo papel. De le tiempo al bebé para convertirse en un experto en lactacion. Finalmente, cuando es hora de volver al público, usted estará más cómodo como una mamá de la lactancia materna.
- Mientras en público, siempre encontrará un lugar para amamantar. Lugares fuera de lo comon pueden ser vestidores, un stand de esquina en un restaurante, una silla distante en la tienda de muebles, su automóvil estacionado o en una sala especialmente proveida para la lactancia.
- En WIC a veces sugerimos que una mamá puede usar dos camisas, un tanque tipo debajo con fácil acceso. La camiseta más grande en la parte superior puede tapar mientras que la amamanta. Esto impide que su torso sea expuesto. Si las dos tapas son del mismo color, es muy difícil darse cuenta de que está alimentando a su bebé.
- Recuerde, siempre habrá personas que pueden oponerse a sus acciones. No deje que sus actitudes la distraigan! Rodéate de personas que apoyan su decisión de amamantar. Nunca arrepentirá de su decisión.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.