

Frederick Programa de WIC

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

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades y el empleador.

¿ Qué haces cuando es hora de comer?

Queremos saber cómo usted responde a esa pregunta y cómo ofrece comidas saludables rápidas en su propia cocina en la próxima recolección de cheques. También le daremos algunas ideas para ayudarle a entrar y salir de la cocina rápidamente, ahorrando dinero.

La razón número uno de porque no comen saludable es la falta de tiempo suficiente. Tomar unos minutos para planear en el comienzo de la semana es la manera más importante para tener éxito en ofrecer comida rápida y saludable de su cocina. Una vez que tenga su plan, puede preparar algunas cosas de antemano, involucrar a otros miembros de la familia descongelar algunas cosas en el refrigerador la noche antes. Haci aprovechar la mayor parte de su tiempo.

Vamos a hablar de algunos otros secretos para el éxito como tener "go-to" recetas, una despensa bien surtida y confianza en sus habilidades básicas de cocinar. No es necesario ser un chef para preparar deliciosas comidas saludables!

Miramos adelante a discutir estas ideas y mucho más. Recuerde, planear adelante mejora su salud, guarda dólares y centavos y le da más tiempo para otras actividades familiares.



¿Embarazada? ¿Toma medicamentos?

Obtenga información para discutir con su médico sobre este nuevo sitio Web de la Food and Drug Administration. www.fda.gov/pregnancyregistries



Próximos eventos

Octubre, noviembre, y
diciembre de 2012

Revise el tema de discusión
de pick up

Planificación de comidas
familiares y preparación

Cocina rápida de WIC

Plato relleno de frutas y arroz

2 ½ de tazas arroz cocinados
o una mezcla de arroz integral
1 cebolla pequeña, picada
1 manzana tubular y picado
2 tallos de apio, picado
½ taza de pasas o arándano,
secas
¼ cda salvia o tomillo seco
½ cda perejil seco
¼ cda de pimienta negra

Cocine las frutas y vegetales picadas en 2 TB de aceite de oliva hasta que estén ligeramente blanda. Agregue el arroz, frutos secos y condimentos. Nueces picadas, nueces o almendras pueden ser espolvoreados sobre el plato

¿Regresar al trabajo o escuela?

Consejos par a las madres lactantes

- Es posible amamantar mientras trabaja o asiste a la escuela! Sólo haga algunos planes antes de tiempo.
- Tener una niñera cerca hace posible que usted vaya a su bebé y amamante en su descanso del trabajo o entre clases.
- Solicite información sobre el derecho legal de una madre para socar la leche de la bomba en el trabajo a personal de WIC.
- Hable con el personal de lactancia de WIC acerca de cómo usar la bomba y almacenar su leche. Usted querrá comenzar 10 - 14 días por delante de tiempo. Su niñera, a continuación, podrá dar su leche de mama en una botella.
- La semana antes, empiece a dar a su bebé una alimentación con biberón de leche materna durante el tiempo que estará lejos de su bebé.
- Tome una nevera al trabajo para almacenar la leche materna extraída seguramente.
- Recoja una copia del folleto de WIC, Lactacion exitosa cuando este lejos de su bebé.
- Pregunté al personal de WIC si hay algo que no entiende. Estamos aquí para ayudarle!



¡La Hosta Hoy! ¡Gratis!



Text4baby ofrece a sus clientes de WIC mensajes sobre la salud y puede incluso recordarles sobre sus citas en WIC. Este servicio de mensajes de texto es para mujeres embarazadas y madres de **bebés menores de un año**, incluso si la mujer no tiene mensajes de texto. Para recibir mensajes tres semana para el **nacimiento de su bebé**, text **BABY** o **BEBE** (español) al 511411.



Depresión y madres nuevos

Es común sentirse triste o azul después del parto. Estos sentimientos duran sólo una semana o dos. Si sigue a sentirse triste, ansioso, abrumado, no tienen apetito, no puede dormir o llora con frecuencia, usted puede tener una depresión más grave. Llame a su médico y recibe tratamiento para que pueda tomar el adecuado cuidado de su bebé y usted mismo. Aquí es una línea de teléfono para madres con depresión posparto. 1-800-PPD MOMS (1-800-773-6667).



Recuerde

Utilice cupones del mercado de los agricultores tan pronto como sea posible . Los mercados empiezan a cerrar en Octubre.