

WIC PROMUEVE LA LACTANCIA MATERNA

WIC alienta a las madres a amamantar como la opción más saludable para sus bebés. Para aquellos que deciden amamantar, WIC ofrece:

- ◆ Asesoramiento en lactancia—incluyendo clases y grupos de apoyo.
- ◆ Consejos prácticos sobre cómo amamantar
- ◆ Paquetes de alimentos mejorados.
- ◆ Alimentos Ricos en Hierro para bebés amamantados a partir de 6 meses.
- ◆ Sacaleches (manual y eléctrica)
- ◆ Consejeras de Lactancia Materna (donde esté disponible)

Por favor visite nuestro sitio web a:



Empanada Crujiente de Manzana & Baya

- 4 manzanas
- 2 tazas de bayas congeladas



Desmoche

- 1 taza de avena regular
- 1/3 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- 3 cucharada de mantequilla o margarina

1. Precalente el horno a 350 grados. Rocíe en una cacerola de 8x8" or 9x9" o frote con mantequilla.
2. Lave y corte las manzanas. No hay necesidad de pelarlas. Ponga en un plato con las baya congeladas.
3. En otro tazón, mezcle la harina, la avena, el azúcar y la mantequilla hasta que se desmoronen. Distribuye uniformemente sobre la fruta.
4. Hornee a 350 grados por 40 minutos o hasta que burbujee.

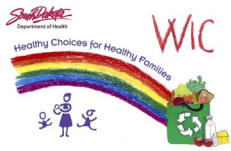
Puede utilizar cualquier fruta que desee, sólo tiene que ser un total de 5 tazas.

ESQUINA DEL



COCINER

Departamento de Salud de Dakota Del Sur Programa de WIC



Bienstar de Nutrición Datos Curiosos

Frutas & Verduras—Septiembre 2011 Mes de Más Es Importante

Frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable que puede ayudar a protegerle de:

- Enfermedad del corazón
- Pérdida de (hueso) masa ósea
- La diabetes tipo 2
- Alta presión arterial
- Algunos tipos de cáncer

Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudarle a perder peso.

A pesar de que las frutas y las verduras son importantes para la salud, la mayoría de nosotros no comemos lo suficiente.



¿Cuánto necesita su hijo?

La mayoría de los niños entre las edades de 2-5 deben tener:

FRUTAS: 1 A 1 1/2 TAZAS

VERDURAS: 1 A 2 TAZAS

Consejos Que Le Ayudarán a Comer Frutas y Verduras:

- Coma postre de frutas en lugar de dulces
- Compre frutas y verduras en temporada
- Abastecerse de frutas y verduras congeladas
- Incluya una ensalada en la cena cada noche
- ¡Agregue verduras a las salsas, cazuelas incluso a pasteles y panecillos!
- Deje que su hijo ayude a decidir en la cena de verdura
- Deje que su hijo escoja una nueva fruta o verdura cuando vaya de compras
- Mantenga las frutas y verduras picadas en el refrigerador para bocadillos
- Ponga en la pizza extra verduras
- Ponga frutas en los cereales, harina de avena, o panqueques / gofres
- Agregue fruta fresca o congelada a yogur

