

Vacaciones saludables

¡La temporada de fiestas ya está aquí! Es un momento especial del año, pero puede ser un tiempo difícil para mantenerse saludable. Aquí están algunas ideas para mantener a su familia saludable durante las vacaciones.

Alimentación saludable

¡Comience el día bien! Comience cada día con un buen desayuno. Esto ayudará a darle energía para todas las actividades de vacaciones y le ayudará a controlar la cantidad de postres que trata de comer más tarde en el día. Llenarse con alimentos de calidad, como panes integrales o cereales, yogur, queso, huevos y mantequilla de cacahuete.

Mantenga los alimentos saludables en la casa. Es difícil comer saludable cuando los alimentos no están disponibles. Limite la cantidad de galletas y dulces que usted y sus hijos comen. En lugar mantenga bocados saludables disponibles, tales como frutas frescas y zanahorias.

Disfrute de sus postres de uno en uno y enseñar a sus hijos a hacer lo mismo.

Cantidades más pequeñas pueden ser igual de satisfactorias si se come poco a poco y disfrutar de cada bocado. Asimismo, recuerde que la temporada de vacaciones es larga—habrá muchas oportunidades para comer todas sus comidas favoritas, así que ¡no las coman en un solo día!

Muchas recetas se pueden hacer con menos azúcar - intente reducir el azúcar un poco y añadir una pizca más de las especias o endulzar con puré de manzana.

Trate de elegir postres bajos en azúcar en lugar de los más altos de azúcar la mayor parte del tiempo: pan de jengibre en lugar de galletas de azúcar, yogur de fruta en lugar de helado, galletas de avena o panecillos elaborados con puré de manzana, pastel de ángel coronado con batido de fruta fresca en lugar de otros pasteles.

En los días que usted sabe que habrá una comida grande en la fiesta con porciones de alimentos ricos, asegúrese de que usted y sus hijos **coman con regularidad durante todo el día.**

Para que no sea una tentación de sobre comer. Un tazón de sopa con un caldo claro dos horas antes de la comida puede ayudar a controlar el tamaño de las porciones.

¡Manténgase hidratado! Trate de consumir de 6 a 8 vasos de líquido por día. El agua es la mejor opción para mantenerse hidratado. Sidra o té de hierbas también son buenos, pero tenga cuidado con bebidas que contienen una gran cantidad de azúcar (incluyendo jugos, soda y ponche).

Comer sin distracciones. Las vacaciones son un tiempo para estar con la familia, por lo que es mejor sentarse juntos para comer sin televisión, material de lectura u otras distracciones.

Limite el tiempo de pantalla a no más de 1 hora por día. Esto incluye los juegos de vídeo, televisión y computadoras.

Mantenerse Activo

Aquí están algunas ideas para las actividades de esta temporada de fiestas:

Organizar actividades. ¡Junte a todos - los niños y los adultos con sueño! - Antes o después de la comida para un poco de aire fresco y ejercicio.

Jugar al fútbol, a la pelota, a las escondidas o baloncesto.

Convierta sus viajes de compras en ejercicio. Caminar a la tienda si el tiempo lo permite. Si viaja en coche,



estacionese lejos de la puerta. Tome un paseo por el estacionamiento antes de entrar a la tienda o si esta demasiado frío, caminar por el perímetro interior de la tienda antes de recoger sus compras.

Cuando nieva, **ir en trineo o construya un muñeco de nieve** con sus hijos.

¡Que se diviertan en esta temporada de vacaciones y mantenga a su familia sana. Esto puede ser una época estresante del año para acordarse de tomar algo de tiempo cada día para relajarse - esto es importante para usted y también una buena costumbre de enseñar a sus niños!

Avena Horneada

3 tazas de avena tradicional (copos de avena)
½ taza de azúcar morena
2 cucharaditas de canela en polvo
2 cucharaditas de polvo para hornear
1 cucharadita de sal
1 taza de leche
2 huevos
½ taza de mantequilla derretida o sustituto con puré de manzana
2 cucharaditas de extracto de vainilla
¾ taza de arándanos secos (u otra fruta seca)

Precalente el horno a 350 °. Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas. En un tazón grande, mezcle la avena, el azúcar morena, la canela, el polvo de hornear y la sal. Batir la leche, los huevos, la mantequilla / puré de manzana y vainilla. Agregue los arándanos secos. Esparza en el plato para hornear. Hornee en horno precalentado durante 40 minutos.

Adaptado de www.allrecipes.com

¡Esta es una receta ideal para disfrutar de Acción de Gracias o Navidad por la mañana para comenzar el día de manera saludable!

CHEQUES DEVUELTOS DE CLIENTES DE WIC

A veces, los cheques o vales de WIC se devuelven a la oficina estatal de WIC para verificar que toda la información este correcta. Si un cheque es devuelto a la tienda por:

- Firmas faltantes o desajustadas
- Cantidades incorrectas de dólares
- Usado fuera de las fechas en los cheques
- O ir de compras a la tienda equivocada

La tienda puede recibir una multa de la oficina estatal de WIC. Agradecemos al hacer su parte para asegurarse de que estos problemas no sucedan. ¡Las tiendas lo apreciarán también!

Si usted tiene alguna pregunta acerca de su participación en el programa de WIC o sus derechos y responsabilidades, por favor denos una llamada.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Noviembre 12—Día de los Veteranos
Noviembre 22—Día de Acción de Gracias
Diciembre 25—Navidad
Enero 1—Año Nuevo
Enero 21—Día de los Derechos Humanos

¡Feliz Navidad y Feliz Año Nuevo!

Noticias de WIC

NOVIEMBRE//
DICIEMBRE
2012



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escribale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD) .