

Manzanas al Horno

6 manzanas sin corazón y en rodajas
1/3 taza de azúcar blanca
3 cucharadas de harina
1/2 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/4 cucharadita de clavo de olor molido
1/2 taza de pasas
1/2 taza de nueces picadas, opcional
1/4-1/2 taza de leche o jugo de manzana

Precalente el horno a 350°. Rocíe un molde para hornear de 2 cuartos con aceite en aerosol antiadherente. Coloque las manzanas en un tazón grande. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar, la harina, la canela, la nuez moscada y clavo de olor. Revuelva la mezcla de especias en las manzanas hasta que se distribuya uniformemente. Mezcle suavemente las pasas y las nueces. Vierta en un plato preparado. Vierta la leche o jugo de manzana sobre la mezcla de manzana.

Hornear en horno precalentado durante 45 a 60 minutos o hasta que estén blandas y burbujeantes. Dejar enfriar un poco antes de servir.

Adaptado de www.allrecipes.com

Las llamadas de Recordatorio de Citas

Nuestro sistema informático está configurado para hacer llamadas recordatorias la noche antes de su cita, sin embargo, le pedimos que no se basen en estas llamadas para recordar sus citas. A veces, su número de teléfono no ha sido actualizado en nuestro sistema o la computadora deja de hacer las llamadas. Gracias.



Las llamadas de la Oficina de WIC

Con el fin de mantener su privacidad y de acuerdo con las leyes de privacidad, nosotros no dejamos mensajes detallados acerca de dónde o de que estamos llamando. Si usted ve una llamada perdida de nuestra oficina o con un mensaje del Departamento de Salud por favor devuelva la llamada. ¡Gracias!



Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Septiembre 2–Día del Trabajo
Septiembre 27– Reunión del Personal
Octubre 14–Día de Columbus
Octubre 24 y 25– Reunión del Personal
Noviembre 11–Día de los Veteranos
Noviembre 28–Día de Acción de Gracias

NOTICIAS DE WIC

EIPHD

SEPTIEMBRE/OCTUBRE
2013



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, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

¡Alimentación Saludable y Actividad para toda la vida!

Los niños y los adultos necesitan una alimentación sana y actividad física. Una alimentación sana y actividad física pueden ayudar a los niños a: crecer, aprender, desarrollar huesos y músculos fuertes, mantener un peso saludable, sentirse bien consigo mismos y reducir su riesgo de futuros cambios en el desarrollo de la diabetes y enfermedades del corazón.

Los padres juegan un papel importante en la configuración de la alimentación de sus hijos y los hábitos de actividad física. Cuando los padres comen alimentos que son saludables, los niños aprenden a comer estos alimentos también. Cuando los padres son más activos, los niños tienden a ser así. ¡Sea un buen modelo a seguir para sus hijos!

Consejos para la promoción de la buena salud de su familia:

- Asegúrese de que la niñera de su hijo ofrezca bocadillos y comidas saludables y proporcione mucho tiempo de juego activo y limite la hora de televisión o videojuegos.
- Comer / servir una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, frutos secos sin sal y semillas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, carnes magras / aves, mariscos, huevos y frijoles. Como los adultos, los niños necesitan comer una amplia variedad de alimentos.
- Sirva más fruta para el desayuno, bocadillos y postres. Añadir las verduras de color verde oscuro, rojo y naranja a los guisos y sopas.
- Sea activo con su hijo afuera con la luz del sol para mejorar los niveles de vitamina D de forma natural. (hablar con el médico de su hijo acerca de un suplemento de vitamina D)
- Servir salmón fresco, congelado o en conserva, camarones y atún claro (no el atún blanco).



- Reemplazar al menos la mitad de los granos refinados (pan, pasta, arroz) que come su familia con alimentos de grano entero. Sirva agua como la primera bebida de elección.
- Ofrezca 3 porciones de productos lácteos bajos en grasa al día
- Reduzca la cantidad de bebidas gaseosas azucaradas y las bebidas con sabor a fruta que el niño beba.
- Ofrecer fruta fresca, que tiene más fibra y otros nutrientes que el jugo, en vez de 100% jugo de fruta.
- Ofrecer bocadillos saludables
- Limite la comida rápida
- Compartir la hora de la comida en tiempo con la familia
- Reducir el tiempo de la pantalla inactiva



Adaptado de "Alimentación Saludable y Actividad Física a través de su Lifespan" de NIH y NIDDK Red de Información de Control de Peso