Sofrito de Pollo

2 tazas de arroz integral
5 tazas de agua
2/3 taza de salsa de soya baja en sodio
1/4 taza de azúcar morena
1 cucharada de maicena
1 cucharada de jengibre fresco picado
1 cucharada de ajo picado
1/8-1/4 cucharadita de pimienta roja
3 pechugas de pollo deshuesadas, en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de sésamo, dividido
1 cebolla, en rodajas
1 pimiento (cualquier color), cortado en juliana
1 cabeza de brócoli, roto en pedazos
1 taza de zanahorias en rodajas
1 taza de chicharos
Cilantro

Ponga el arroz y el agua a hervir en una cacerola a fuego alto. Reduce el fuego a medio-bajo, tape y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido, 40-50 minutos. Combine la salsa de soja, el azúcar morena, la maicena, en un tazón pequeño y revuelva hasta que esté suave. Mezclar el jengibre, el ajo y las hojuelas de pimiento rojo en la salsa; cubrir el pollo con el adobo y refrigere por lo menos 15 minutos. Calentar el aceite de sésamo 1 cucharada en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las verduras, cocine y revuelva hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Sacar de la sartén y mantenga caliente Retire el pollo de la marinada, reservando el líquido. Calentar el aceite de sésamo 1 cucharada en una sartén a fuego medio-alto. Cocine y revuelva el pollo hasta que estén rosados ligeramente en el interior, unos 2 minutos por cada lado; agregar verduras y marinada reservada a la sartén. Llevar a ebullición y cocine y revolviendo hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y los vegetales estén tiernos, de 5 a 7 minutos. Sirva sobre arroz caliente y cubra con el cilantro picado.

adaptado de www.allrecipes.com

Sorteos de Premios

Todos los niños de WIC que estén al día con sus vacunas, por la guía de The Advisory Committee on Immunization Practice (ACIP) son elegibles para ser puesto en un sorteo mensual. Cada mes durante 2014, 5 - tarjetas de regalo de $ 100 de Wal-Mart se regalarán a los niños de WIC que están al día con sus vacunas y que han entrado al sorteo. No se olvide de traer su cartilla de vacunación a cada visita. Entregue sus registros a nuestro personal para que puedan hacer una copia y entrar en el sorteo.

Clase de Comportamiento del Bebé

Estamos muy contentos con la adición de una nueva clase: "Comportamiento del Bebé". El objetivo de esta clase es ayudar a los padres a tener expectativas más realistas de comportamiento normal del bebé, incluyendo los patrones de sueño, el llanto y las señales que su bebé le dará. La clase de comportamiento del bebé es maravillosa para las madres primerizas (¡y papás!) O madres que ya tienen hijos, pero le gustaría aprender más acerca de lo que puede esperar de sus bebés. La clase le ayudará a:

- Identificar las diferencias entre el sueño profundo y ligero
- Aprender por qué los niños tienen que despertar con frecuencia
- Aprender a reconocer los signos de hambre
- Comparar maneras de calmar a un bebé recién nacido cuando este llorando

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Abril 11—Reunión de personal de WIC, oficinas cerradas

***Horario de verano: ¡No se olvide de adelantar sus relojes 1 hora, el 9 de Marzo!*

Eastern Idaho Public Health District

Noticias de WIC

Marzo/Abril 2014

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.

RD Probado y Aprobado

La Academia Americana de Nutrición y Dietética ha designado Marzo como el mes Nacional de la Nutrición ®. El tema para 2014 es "¡Disfruta el sabor de comer bien!" Este mes queremos dar algunos consejos para comer bien y mantener a su familia saludable. El 12 de Marzo ha sido designado Día de la Dietista Registrada, por lo cual nuestras Dietistas Registradas han elaborado una lista de sus alimentos favoritos y consejos saludables para ayudar a mantener a su familia saludable.

Alimentos Saludables Favoritos

- Sofrito: ¡El sofrito es fácil de preparar y hay un sinfín de combinaciones que puede utilizar! Es una excelente manera de ofrecer verduras y proteínas a sus hijos sin necesidad de añadir una gran cantidad de grasa.
- Aguacates: los aguacates están repletos de vitaminas, minerales y grasas saludables. Una de nuestras Dietistas Registradas le gusta hacer guacamole-1 aguacate, 1 tomate, cebolla, cilantro, jugo de limón y una pizca de sal para su uso con chips de tortilla, tacos, en sopas o en sándwiches tostados.
- Verduras en bolsas: lleve una bolsa de verduras crudas cuando usted está de salida- trabajo, escuela, de compras o un paseo al parque, este es un bocadillo fácil de llevar. Una de nuestras Dietistas Registradas trae una bolsa al trabajo todos los días con aproximadamente 2 tazas de verduras- ¡zanahorias, pepinos, pimientos, tomates o cualquier verdura cruda que su familia disfruta!
- Batidos verdes: Los batidos son una deliciosa manera de comer porciones de frutas y verduras. ¡Hay un sinnúmero de combinaciones que puede utilizar! Si a sus hijos les gusta comer paletas de hielo, trate de hacer batidos verdes en gran cantidad y congelarlo en moldes de paleta para un divertido bocadillo.
- Frutas y Verduras: Ponga las frutas y verduras en un recipiente decorativo en su mesa como un recordatorio de consumir 5 porciones al día. Usted y su familia estarán más propensos a elegir aperitivos que son saludables cuando son visibles.

Ideas de batidos verdes:

- 1 taza de bayas mezcladas, 1 plátano, 2 puños de espinacas, agua o jugo de naranja
- 2 manzanas, 1 zanahoria, 2 naranjas, peladas, ½ limón, 1 plátano, un puño de espinacas, canela al gusto
- ¼ taza copos de avena (sin cocinar), 1 taza de leche, ¼ taza de yogur, ¼ taza de bayas congeladas, 1 plátano, verduras de su elección
- ¾ taza de piña, 1 taza de mango, 1 plátano, ½ taza de leche, ½ taza de agua, verduras de su elección
- 1 tallo de apio, 1 naranja, 1 manzana, 1 puño de espinacas, agua

Estas son sólo algunas ideas, pero hay un sinnúmero de combinaciones.

- Algunas de estas recetas harán grandes cantidades, por lo que puede que tenga que limitar o planear para congelar algunos como paletas de hielo
- Las frutas y verduras que usted utiliza pueden ser congeladas o frescas-si tiene verdura que está demasiado madura, congelar para usar después en batidos como: zanahorias, apio, col rizada-espinacas, acelgas, calabacín, remolacha cocida.
- Puede que tenga que agregar más / menos líquido en función de la capacidad de su licuadora.
- Cuando las frutas y verduras son de temporada, son mucho más baratas. Usted puede poner en bolsas o contenedores de frutas / verduras y guardar en el congelador. Cuando esté listo para hacer un batido, simplemente saca la bolsa, pone el contenido en la licuadora, agregue los líquidos, mezclar y disfrutar (puede que tenga que descongelar ligeramente sus ingredientes dependiendo de la fuerza de su licuadora).

Consejos de estilo de vida saludables

- ¡Duerma lo suficiente ! Dormir lo suficiente puede ayudar a mejorar la memoria , la atención y la creatividad. Desempeña un papel en mantener el peso adecuado y puede mejorar su estado de ánimo. Caminar o correr - estas actividades proporcionan una gran cantidad de beneficios para la salud y se puede hacer durante todo el año adentro del hogar (caminadora, gimnasio, centro comercial) o al aire libre .
- Trate de usar un podómetro con una meta de 10.000 pasos por día . ¿Tiene problemas para llegar a su meta? ¡Comience con metas bajas y aumente poco a poco!
- Fin de semana de compras- planificar sus comidas , haga un viaje a la tienda e incluso puede cocinar para la semana. Esto podría ayudarla a disminuir la cantidad de veces que come fuera y ahorrar una gran cantidad de estrés durante la semana.
- Invite a otras mamás a hacer ejercicio con usted y encontrar maneras de mantener activos a sus hijos - en el buen tiempo se pueden juntar en un parque para hacer ejercicio y dejar que los niños jueguen .
- Yoga: la combinación de estiramiento y la relajación del yoga puede ayudar a reducir el estrés, bajar la presión arterial , mejorar el estado de ánimo y ayudarle a mantenerse en forma.
- ¡Muévase! El ejercicio puede ser divertido y fácil cuando se elije algo que le gusta hacer . Uno de nuestras Dietistas Registradas le gusta escuchar música y bailar. Si usted no tiene los mejores movimientos , echa un vistazo a los vídeos de baile en YouTube para ayudarle a ser mejor. ¡Bailar es su manera de mejorar su estilo y la salud!