Tortitas de Verduras

Aceite vegetal en rociador
1 papa mediana pelada y rallada
1/2 cebolla en cubitos
2 zanahorias medianas ralladas
1 taza de brócoli rallado
1 taza de coliflor finamente picada
1 taza de espinacas finamente picadas
1 cucharada de caldo en polvo
2 huevos batidos
1/2 taza de harina

Precaliente el horno a 375˚ F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite vegetal y colóquela a un lado. En un tazón grande, coloque las papas, las cebollas, las zanahorias, el brócoli, la coliflor y las espinacas. Añada el caldo, los huevos y la harina y mezcle. Divida la mezcla y forme tortitas individuals. Añada más huevo y harina si no se adhieren bien las verduras para formar las tortitas. Coloque en la bandeja y hornee durante 15 minutes por cada lado. Sirva de inmediato.

Sirva estos deliciosos y nutritivos bocadillos con distintas salsas incluyendo aderezo ranch bajo en grasa, salsa ketchup o salsa de tomate.

adaptado de *Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras*, 2005.

Servicios de Transporte

The Targhee Regional Public Transportation Authority (TRPTA) ahora tiene una parada programada en el Distrito de Salud Pública del Este de Idaho en Idaho Falls. Esta parada se encuentra en la Ruta Amarilla. Hay varias paradas en este lugar de lunes a viernes. Si necesita transporte desde / hasta sus citas de WIC, esto puede ser una opción para usted. El costo es de $ 1.75/por viaje (niños de 5 años y menores entran gratis). Para obtener más información, llame al 529-1489 o visite www.trpta.org.

WIC Programa de Derechos y Responsabilidades

En ocasiones, es traído a nuestra atención que los clientes están vendiendo comida que fue comprada con cheques de WIC. Los artículos más comúnmente que venden son alimentos para bebés y fórmula para bebés. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para repasar que los derechos y responsabilidades que el adulto responsable se compromete al firmar los del formulario. Al firmar este formulario, usted acepta que "**No voy a devolver los alimentos de WIC a la tienda de autoservicio por dinero, crédito, u otros artículos. No voy a vender, cambiar o regalar cheques CVV's WIC u otro alimentos de WIC".** Queremos que todos nuestros participantes entiendan que la venta de cualquier artículo comprado con cheques de WIC es un fraude federal. Las consecuencias potenciales que han acordado sobre los derechos y responsabilidades del formulario son "nos pueden sacar del WIC a mi hijo o a mí, voy a tener que regresar el dinero a WIC para alimentos o fórmula que no debí haber recibido, **me pueden acusar de un delito civil o penal según la ley estatal o federal ".**
Por favor ayúdenos a mantener este programa a un alto nivel de integridad —sólo comprar los alimentos en los cheques / CVV que serán utilizados por el participante asignado en el cheque. No vender, intercambiar o regalar cualquier cosa comprada con cheques de WIC.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Marzo 29—reunión del personal

Mayo 7-9—WIC personal en Boise

NOTICIAS DE WIC

Marzo/Abril 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 (702) 720-5964 (voz y TDD) . USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición®

*Marca registrada deThe Academy of Nutrition and Dietetics

Para el Mes Nacional de la Nutrición ® de este año, le estamos dando algunos números para vivir. Aprendizaje ZoneXpress da la consigna: LIVE 54321+8 números para vivir. Le dan estas recomendaciones para una vida saludable todos los días:

5 porciones de frutas y verduras

Frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Comer mucho de ellos cada día puede reducir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y derrame cerebral. ¿Cuántas frutas y vegetales necesita?

*estas son recomendaciones promedias, puede variar

Edad	tazas de fruta* (diario)	tazas de verduras* (diario)
2 años de edad	1	1
3 años de edad	1 - 1.5	1.5
4 y 5 años	1 - 1.5	1.5 - 2
Mujeres	2	2.5

según la valoración individual

4 vasos de agua (16 onzas cada uno)

Beber mucha agua cada día ayuda a mantenerse saludable e hidratada. El agua regula la temperatura del cuerpo, transporta nutrientes, elimina los desechos y ayuda las articulaciones, órganos, y tejidos.

- Evite las bebidas endulzadas con azúcar, como jugos, sodas, Kool Aid y las bebidas deportivas
- La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el 100% de jugo de fruta a no más de 4-6 onzas / día para niños de 1-6 años de edad

3 risas buenas

Reírse estimula la liberación de endorfinas (hormonas naturales) en el cerebro, lo que ayuda a sentirse mejor y tener una actitud positiva.

<2 horas o menos de tiempo en pantalla

Pase 2 horas o menos cada día delante del televisor (televisión, películas, juegos de video o computadora).

1 hora de actividad física

¡Póngase en movimiento! Manténgase físicamente activo por lo menos 1 hora al día camine, ande en bicicleta, nade, baile, corra. Escoja actividades que le gusten y que se adapten a su estilo de vida.

+8 horas o más de dormir

Re-energizar su cuerpo con 8 o más horas de dormir.

Fuentes:

American Academy of Pediatrics www.aap.org

Learning ZoneXpress "LIVE 54321+8 materials"

USDA MyPlate www.choosemyplate.gov

Consejos para aumento el consume de Frutas y Verduras

- Compre una variedad de frutas y verduras - frescas, congeladas, enlatadas y secas. Mantenga a la mano muchas para que no se acaben. Primero coma variedades de frutas y verduras que se descomponen fácilmente como: melocotones y espárragos. Guarde las variedades de frutas y verduras más duras como las manzanas y calabazas o los tipos de frutas y verduras que estén congeladas y enlatadas para más adelante.
- En el desayuno, use fruta arriba de sus panqueques y waffles en lugar de miel o mermelada. También puede agregar frutas al yogur o cereales.
- Mantenga verduras previamente lavadas y cortadas a la mano para una rápida botana. Mantenga un tazón de frutas, pequeños paquetes de puré de manzana, pasas u otras frutas secas en el mostrador de la cocina o la mesa, o en la oficina.
- Añadir frutas y verduras a la cena en el microondas o al vapor. Elija fruta para el postre. Para un postre especial, pruebe un "parfait" de fruta con yogur bajo en grasa o cubierto con sorbete de moras.
- Añadir verduras a la sopa, ensalada, estofado, huevos y otros platos. Cortar en cubos o triturar las frutas y verduras y agregarlos a los "muffins", estofado, lasaña, pastel de carne y guisos.
- Aumentar las porciones al servir frutas y verduras. Sazonarlas de la forma baja en grasa con hierbas, especias o jugo de limón. Si utilize salsa, elija las versiones baja en calorias o sin grasa.
- Hacer un licuado de frutas. También se pueden congelar las frutas como las uvas y los plátanos y disfrutar como un postre frío.