

Pastel De Espagueti

- 1 paquete (6 oz) de espagueti
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1/3 de taza de queso parmesano rallado
 - 1 ½ tazas de salsa de tomate (marinara)
 - ½ taza de cebolla picada
 - ¼ de taza de pimienta verde picado
 - 2 dientes de ajo, finamente picado
 - 2 zanahorias ralladas
 - 1 libra de carne molida magra o pavo
 - 1 taza de queso cottage bajo en grasa o queso ricotta descremado
 - ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado
- Cocine y escurra el espagueti. Engrase ligeramente un molde para pastel de 9 o 10 pulgadas con aerosol antiadherente para cocinar. Precaliente el horno a 350 °.
- En un tazón grande, bata los huevos, 2 cucharadas de aceite y queso parmesano hasta que quede suave. Añadir los espaguetis cocidos y ½ taza de salsa de tomate. Revuelva bien para combinar. Ponga la mezcla de espagueti en la "base" del molde engrasado para pastel.
- Caliente las 2 cucharaditas restantes de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine la carne, la cebolla, el pimienta verde y el ajo. Agregue la zanahoria rallada, mezcle bien. Retire del fuego, agregue el resto de la salsa de tomate.
- Poner el queso cottage sobre la base de espagueti, luego cubra con la mezcla de carne.
- Hornear durante 20 minutos. Espolvorear el queso mozzarella sobre la parte superior y hornear otros 5 minutos, hasta que el queso se derrita.

Adaptado de allrecipes.com

Cambios en las opciones de Frutas y Verduras

A partir del 1° de Julio usted puede comprar todos los tipos de papas con su cupón de valor en efectivo

WIC. **Consejos para una dieta saludable:**

- Comprar una amplia variedad de frutas y verduras frescas
- Comer un arco iris de colores para proporcionar nutrientes claves.

Recuerde esta fecha . .

Nuestro picnic anual de la Semana Mundial de Amantarse se llevará a cabo en Kate Curley Park (situado en la esquina de Higbee Ave y Calle 10), en Idaho Falls el Viernes, 01 de Agosto de 11 a.m.-1:00p.m. Habrá comida, juegos, premios y puestos de vendedores. Mas detalles adicionales en nuestra siguiente edición.

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 participar en un sorteo mensual. Cada mes durante el año 2015, 5 - tarjetas de regalo de \$ 100 de Wal-Mart se regalarán a los niños de WIC que estén al día con sus vacunas y que han entrado al sorteo. No se olvide de traer su tarjeta de vacunación a cada visita. Entregue sus registros a nuestro personal para que puedan hacer una copia y entrar en el sorteo.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Mayo 14—Reunión del personal

Mayo 25—Día Conmemorativo

Julio 3—Día de la Independencia



WIC Newsletter

MAYO /
JUNIO
2015



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.

HIERRO DIETETICO Y HEMOGLOBINA

El hierro es un mineral necesario para una sangre saludable, promueve la buena salud. Ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones a todas las células de su cuerpo. También es un importante nutriente para el cerebro.

Muchas citas de WIC implican un examen de hemoglobina al picar un dedo de la mano o el dedo gordo del pie de su infante. La hemoglobina es la prueba comúnmente utilizada para la detección de la anemia por deficiencia de hierro. Anemia significa que la sangre tiene niveles bajos de glóbulos rojos o hemoglobina. La medida de hemoglobina refleja la cantidad de hierro funcional en el cuerpo. Los cambios en la concentración de hemoglobina ocurren en las etapas tardías de la deficiencia de hierro. Si bien no es una medida directa del nivel de hierro y no distingue entre diferentes tipos de anemia, es un indicador útil de la anemia por deficiencia de hierro.

Uno de los objetivos del programa de WIC es reducir la anemia por deficiencia de hierro. Utilizamos pruebas de hemoglobina como herramienta de detección. Un valor bajo en esta prueba no significa que la persona tenga anemia por deficiencia de hierro. Si usted o su hijo(a) tienen un valor bajo, le recomendaremos visitar un médico.

¿Por qué necesito hierro?

Obtener suficiente hierro dietético ayuda a prevenir la anemia por deficiencia de hierro.

Las mujeres embarazadas, los bebés y los niños necesitan hierro adicional. Una mujer embarazada necesita almacenamiento adicionales de hierro para apoyar el crecimiento del bebé y compensar la sangre que se pierde en el nacimiento del bebé. Los bebés y los niños necesitan más hierro porque están creciendo. Y a medida que crecen, su suministro de sangre crece. El hierro adicional mantiene su suministro de sangre sana y el crecimiento normal.

No tome suplementos de hierro o dé a su bebé / niño a menos que haya sido recomendado por su médico.

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

La anemia por deficiencia de hierro es causada por tener poco hierro en la sangre. La gente puede tener anemia, y ni siquiera saberlo. Con anemia, es posible que se sienta muy cansado y sin energía.

Un niño con anemia puede tener más dificultades para aprender y concentrarse en la escuela. Los bebés y los niños con anemia pueden tener un retraso de desarrollo motor y mental.

Si usted está embarazada, lo mismo le puede pasar a su bebé.

¿Cómo puedo obtener suficiente hierro?

Cada día usted debe comer alimentos que contienen hierro, como las carnes, los cereales fortificados y granos.

Algunas mujeres tienen dificultades para obtener suficiente hierro durante el embarazo y puede necesitar tomar un suplemento de hierro si es

recomendado por su médico. A veces todo el hierro en el suplemento no es absorbido por el cuerpo, por lo que es importante comer alimentos ricos en hierro.

Excelentes fuentes de hierro:

Lentejas Cereales de WIC
habas cocidas al horno Chícharos
Frijoles secos, cocidos Carne de res

Buenas fuentes de hierro:

Frijol soja Pasta enriquecida
Pavo arroz integral enriquecido
Pollo Panecillos de salvado
Espinacas, cocinadas Duraznos secos
Papa al horno con cascara Higos secos

Otros consejos dietéticos:

- Trate de no beber café o té con las comidas. Ya que puede evitar que su cuerpo absorba el hierro.
- La leche contiene un mineral que puede hacer más difícil para su cuerpo absorber el hierro, por lo que el consumo excesivo de leche debe ser evitado.
- Los alimentos con vitamina C, como frutas, verduras y jugos de fruta 100%, ayuda a su cuerpo a usar el hierro de manera más eficiente.

¿Cómo mi bebé obtiene suficiente hierro?

¡La leche materna es lo mejor!

Fórmula fortificada con hierro y cereales

Puré de carnes (carnes simples tienen más hierro que mezclado con otras cosas)