

Marzo 2008

¿Qué hay en su despensa?

Agua

¿Sabía usted que el 70% del cuerpo humano es agua? Aquí hay algunas de las razones por las cuales es bueno tomar agua cuando se tiene sed:

- Regulación de la temperatura:** El agua enfría su cuerpo cuando usted lo necesita.
- Lubricación:** El agua lubrica los ojos, la boca, la nariz, las rodillas y otras articulaciones.
- Toxinas:** ¡El agua ayuda a expulsarlas de su cuerpo!

¡La primavera está por llegar!

Consejo del mes: Usted puede comprar semillas de vegetales con las Estampillas de Comida.



Frutas y Verduras

El comer bastantes frutas y verduras, puede reducir el riesgo de embolia cerebral, cardiopatías, ciertos tipos de cáncer y de diabetes tipo II. ¡La variedad es importante!

Todas las verduras y las frutas cuentan, las deshidratadas o secas, las congeladas, las enlatadas y las frescas. ¡Los jugos de frutas y/o de verduras (100%) también cuentan!

¡Ojo a los Recursos!

WIC significa "Programa de suplemento especial de nutrición para mujeres, bebés y niños."

WIC provee cupones de comida a mujeres embarazadas o que dan pecho, a bebés y a niños menores de 5 años. Padres adoptivos, padres, abuelos u otros que tengan la custodia de los niños menores de 5 años, también pueden aplicar.

Estos cupones se pueden usar para comprar leche, queso, cereal, jugo, frijoles y crema de cacahuete.

WIC también ofrece consejería en nutrición y apoyo e información para dar pecho. Algunas agencias de WIC proveen cupones del Mercado de Agricultores que se pueden usar para comprar frutas y vegetales en esos mismos mercados.

WIC

Condado de Multnomah: 503-988-3503
Condado de Clackamas: 503-655-8476
O llame al **1-800-SAFENET** (723-3638)

Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427