



¿Cómo puedo obtener más información?

A partir de ahora y hasta octubre de 2009, WIC le dará información acerca de todos los cambios en este boletín mensual. Si desea hacer alguna pregunta acerca de estos cambios, visite nuestro sitio web en www.healthyarkansas.com/wic o llame al 1-800-235-0002.



¡El cambio viene en camino!

Los Paquetes de alimentos de WIC están cambiando para satisfacer mejor las necesidades nutricionales de las embarazadas, las nuevas madres, los bebés y los niños de WIC. Los nuevos paquetes de alimentos proporcionan más opciones y mayor variedad de alimentos que los actuales. Por primera vez en la historia de WIC, contarán con frutas y verduras, así como granos integrales.

¿Cuál es la razón de este cambio?

Los paquetes de alimentos actuales no se han modificado desde 1980. Con el paso de los años el estilo de vida y los hábitos alimenticios han cambiado, así como la disponibilidad y facilidad de obtener alimentos. Cuando se hizo el último cambio al paquete de alimentos, había aproximadamente 500 alimentos disponibles en las tiendas locales; ahora hay más de 20,000. Con todas estas nuevas opciones de alimentos, las necesidades nutricionales de las dietas han cambiado. WIC solía tener que preocuparse porque los participantes obtuvieran suficientes cantidades de ciertos nutrientes; ahora, también tenemos que preocuparnos porque los participantes reciben demasiadas cantidades de ciertos nutrientes. Los tiempos han cambiado, y el paquete de alimentos de WIC también necesitaba cambiar.

¿Qué cambiará?

A partir del 1 de octubre de 2009, los nuevos Paquetes de Alimentos de WIC contendrán opciones de frutas y verduras frescas y congeladas, panes integrales, cereales y sustitutos como arroz integral, tortillas de harina integral o de maíz y frijoles enlatados.

Además de estos nuevos alimentos, también cambiarán algunas de las cantidades de los demás alimentos. La cantidad de leche, huevos, jugo y queso se reducirá para las mujeres y los niños. El jugo se eliminará de los paquetes de alimentos para bebés, y en su lugar habrá alimento para bebés con frutas y verduras.

Para las mamás que sólo están amamantando habrá más opciones de pescado enlatado. Además del atún, se permitirá el salmón y las sardinas.

También cambiará la cantidad de fórmula que reciben los bebés. La cantidad se basará en la edad del bebé y en los otros alimentos que esté comiendo. La cantidad de fórmula aumentará durante los primeros 5 meses, y a los 6 meses disminuirá cuando se introduzcan alimentos y cereal para bebé.