Lácteos deliciosos

Los nuevos paquetes de alimentos incluyen muchos cambios a los alimentos que reciben los niños y las mujeres. Dos alimentos que se van a quedar en el paquete son la leche y el queso; sin embargo, habrá algunos cambios en la cantidad y tipo de ellos que ofrece cada paquete de alimentos.

¿CUÁNTO VOY A RECIBIR?

Se redujo la cantidad de leche que recibirán los niños y las mujeres. Según el tipo de participante que sea, podrá recibir hasta un galón menos que con su paquete de alimentos actual. Además, la cantidad de queso se redujo una libra por cada paquete de alimentos.

Con las reducciones en estos alimentos, los participante aún pueden cumplir con las porciones diarias sugeridas para lácteos, pero WIC podrá ofrecer otros alimentos como granos enteros, frutas y verduras para lograr una dieta más balanceada.

¿QUÉ TIPO DE LECHE PUEDO RECIBIR?

Todos los participantes de 2 años o mayores recibirán leche reducida en grasa (2%), baja en grasa (1%) o descremada (libre de grasa). Todos los niños entre 1 y 2 años de edad recibirán leche entera.

Continuará estando disponible la leche sin lactosa (Lactaid, DairyEase), acidófila, Nutrish A/B, evaporada, evaporada descremada y en polvo descremada. Además, por primera vez, WIC también ofrecerá una bebida a base a soya para quienes tengan una condición médica que califique para ello.

¿POR QUÉ LOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA?

Elegir leche o lácteos con alto contenido de grasa saturada y colesterol puede ser malo para su salud. Los alimentos con alto contenido de grasa saturada aumentan el colesterol malo (LDL por sus siglas en ingles) y un LDL alto aumenta el riesgo de enfermedades de la arteria coronaria. Muchos quesos, leche entera y sus derivados tienen un alto contenido de grasa saturada, así que para mantener saludable el nivel de colesterol, limite la cantidad que consume. Un alto consumo de grasa también facilita comer más calorías de las necesarias, lo que puede causar problemas de peso.

BUENAS NOTICIAS

Las personas que llevan una dieta rica en leche y lácteos pueden formar y mantener la masa ósea y reducir el riesgo de huesos quebradizos y pérdida de hueso. Así que, al elegir opciones bajas en grasa, puede mantener el hueso y perder la grasa.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Cada mes desde ahora 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.**

WIC
An equal opportunity provider