



¿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.healtharkansas.com/wic

o llame al 1-800-235-0002.



Jugo: piense en lo que toma

El jugo es una forma fácil de tomar una porción de fruta o verdura. Sabe bien y puede ser bueno para usted. Sin embargo, tomar demasiado jugo puede provocar problemas de salud como caries dentales y exceso de peso.

¿QUÉ VA A CAMBIAR RESPECTO AL JUGO?

Para ayudar a evitar problemas de salud, el Programa WIC reducirá la cantidad de jugo que se proporciona a los niños y las mujeres, y eliminará el jugo para los bebés. Para añadir más variedad a la alimentación cuando se trata de frutas y verduras, los niños y las mujeres recibirán un cheque de Cash Value Benefit para comprar frutas y verduras, y los bebés recibirán alimento para bebés de frutas y verduras.

WIC continuará ofreciendo los mismos sabores de jugos. Las mujeres podrán seleccionar entre jugos concentrados congelados de 11 a 12 onzas, concentrados no congelados de 11.5 onzas o jugos enlatados o embotellados sin concentrar de 46 onzas en envase individual. Ahora los niños sólo recibirán jugos enlatados sin concentrar de 64 onzas.

¿POR QUÉ LOS CAMBIOS DE TAMAÑO?

Los tamaños de los recipientes fueron seleccionados para que cada participante pueda recibir la cantidad máxima de jugo que WIC ofrece cada mes. Los tamaños de los recipientes también facilitarán su selección en la tienda.

SI EL EXCESO NO ES BUENO, ¿QUÉ CANTIDAD ES LA CORRECTA?

Los profesionales médicos recomiendan no más de 4 a 6 onzas de jugo al día para los niños. Los adultos deben limitar su consumo de jugo de 8 a 12 onzas al día. Aunque el jugo 100% natural puede contar como una porción de frutas o verduras, los participantes no deben olvidar que también deben COMER frutas y verduras. Las frutas y verduras contienen otros nutrientes como la fibra, que no se encuentra en el jugo.

Además, los padres deben tener cuidado de no darles jugo a los bebés. Los bebés de menos de 6 meses de edad sólo deben tomar leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro; el jugo y el agua no son necesarios para la alimentación de los bebés.

Recuerde, cualquier alimento puede ser parte de una alimentación saludable, siempre y cuando no abuse de él. Un poco de jugo puede ser bueno, pero asegúrese de no abusar.