



¿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.



¡Ya vienen los frijoles enlatados!

Las proteínas le añaden mucha fuerza a nuestra alimentación y salud, y a partir del 1° de octubre de 2009, los participantes de WIC contarán con más opciones de proteínas. WIC continuará ofreciendo frijoles secos, huevos y mantequilla de maní (cacahuete) como fuentes de proteína para niños y mujeres, y sólo las mujeres que estén lactando exclusivamente continuarán recibiendo pescado enlatado, pero las cantidades y opciones serán diferentes.

¿CON QUÉ OPCIONES NUEVAS CONTARÉ?

Además de frijoles secos, los participantes podrán escoger frijoles enlatados y tendrán la opción de comprar una libra de frijoles secos o 64 onzas de frijoles enlatados cada mes. Los participantes podrán seleccionar entre varias marcas de diferentes tipos de frijoles enlatados.

Las mujeres que están lactando exclusivamente contarán ahora con otras selecciones de pescado enlatado además del atún, ya que se añadieron el salmón y las sardinas como opciones. Las participantes que reciban pescado enlatado podrán seleccionar el tipo de pescado que desean en la tienda, y la selección podrá ser diferente cada mes.

¿QUÉ CANTIDADES HAN CAMBIADO?

La cantidad de pescado que reciben las mujeres que sólo están lactando se va a incrementar a 30 onzas por mes. La cantidad de huevos que reciban todos los niños y las mujeres se reducirá a una docena. La cantidad de frijoles y mantequilla de maní continuará siendo la misma.

¿QUÉ HAY ACERCA DE LA MANTEQUILLA DE MANÍ?

En ciertos paquetes de alimentos, ahora se ofrecerá mantequilla de maní además de frijoles. Las mujeres embarazadas o que estén lactando (en forma parcial o exclusiva) recibirán mantequilla de maní y frijoles en su cheque de alimentos de WIC. La mantequilla de maní continuará ofreciéndose a los niños y a las mujeres en etapa posparto que tengan un factor de riesgo que califique. Sin embargo, ningún niño de menos de dos años recibirá mantequilla de maní debido al riesgo de asfixia y alergias.

La proteína es importante para el cuerpo y la salud. Obtener esa proteína cada mes podrá ser mucho más fácil con las nuevas opciones de los paquetes de alimentos de WIC.