



¿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.



¡A volverse integrales!

Con los cambios a los nuevos paquetes de alimentos de WIC a partir del 1° de octubre de 2009, todos los niños, las mujeres embarazadas y las que estén lactando, ahora recibirán opciones de granos integrales en sus cheques de alimentos.

¿QUÉ SON LOS GRANOS INTEGRALES?

Un producto de grano es cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, maíz, cebada u otro grano de cereal. Los productos de grano pueden ser integrales o refinados. Los granos integrales contienen el grano completo.

Como parte de una dieta balanceada, los alimentos de granos integrales pueden ayudarle a mantenerse saludable al proteger la salud del corazón y reducir el riesgo de enfermedades del corazón y de diabetes, controlar el peso y reducir el riesgo de ciertos cánceres, especialmente el cáncer del estómago y colon.

¿QUÉ OPCIONES DE GRANOS INTEGRALES TENDRÉ?

Se encuestó a más de 4,000 participantes de WIC en todo el estado para determinar qué alimentos de granos integrales son los más deseables. A partir de esas encuestas se determinó que el pan de integral, la avena, el arroz integral y las tortillas de harina integral o de maíz serán las opciones que se puedan seleccionar al momento de la compra.

Los participantes podrán seleccionar un alimento integral cada mes. Por ejemplo, si un mes un participante elige pan integral, el mes siguiente puede elegir tortillas de maíz. Nadie tiene que recibir el mismo artículo integral cada mes. Esto permitirá contar con diversas opciones integrales saludables en la dieta diaria de los niños y las mujeres de WIC.

Además de los alimentos integrales mencionados, al menos la mitad de todos los cereales que ofrezca WIC tendrán contenido integral. Se seguirán ofreciendo muchos de los mismos cereales, pero también habrá una selección mucho mayor para elegir.

WIC quiere que las mujeres y los niños sean saludables, y la buena salud puede comenzar con algo tan simple como comer productos integrales.