

NOTICIAS Y NOTAS

Waukesha County WIC Program, 514 Riverview Ave, Waukesha, WI 53188
Tel: 262-896-8440 Fax: 262-896-8365

Julio—Septiembre 2016

Frutas y Vegétale en Presupuesto

- **Utilice los cheques del Mercado Agrícola de WIC.** Utilice los \$ 20 a su disposición en los mercados de los agricultores para comprar frutas frescas, verduras y hierbas localmente cultivados. Para más información comuníquese con nuestra oficina.
- **Compre frutas y vegetales frescos en estación.** Costara meno.
- **Compre frutas y vegetales enlatada o congeladas.** Podría costar menos que los frescos son igualmente nutritivos. Enlatadas y congeladas son empacada poco después de la cosecha. Busque frutas en 100% jugo de fruta o agua. Elija frutas congeladas sin adición de azúcar. Compre verduras congeladas sin salsa, mantequilla, pan rallado o haber sido fritos.
- **Busque ventas, copones y especiales.** Compre en tiendas grandes, tiendas de descuentos, o tiendas de membresía.
- **Compre pequeñas cantidades de frutas y vegetales frecuentemente.** Esto es para que puedan utilizar todo lo comprador ante de que se dañen.
- **Compre al por mayor.** Cuando hay especiales y sabes que todo lo que compre será consumido. Los alimentos enlatados y congelados duran mas tiempo, compre los al por mayor.
- **Compre menos artículos pre empacados.** Frutas y vegetales pre cortadas, pre lavadas, procesadas y listas para consumir por lo regular cuestan más que las frutas y vegetas en su estado original.
- **Plante.** Plante en una maceta y coloque en el balcón o plantar su propio jardín. El jardín puede ser pequeño con algunos vegetales. Puedes plantar, tomates, pimientos, pepinos y hierbas.
- **Ponga frutas muy maduras** en batidos o usar en postres. Usar las **verduras restantes** en sopas o guisados.



Ahorre Dinero Usando Precios por Unida

Al decidir sobre una compra entre los elementos use el **precio unitario**. Esto le ayudara a horrar dinero. Eligiendo el producto de menos costo.

El **precio por unidad** se encuentra en el estante de la tienda de comestibles en la parte frontal del producto. Utilice el **precio unitario** para elegir el menos costoso mediante la comparación:

- *El tamaño del paquete:* más grande no siempre cuestan menos.
- *Marcas de productos:* Las marcas de la tienda por lo general cuestan menos
- *La forma del producto* (frescas, enlatadas o congeladas)
- *Artículos individuales*, como manzanas o pan

Si el **precio unitario** no está disponible, calcular el precio unitario por su cuenta mediante el uso de teléfono celular o una calculadora.

Precio unitario = precio del paquete dividido por el número de unidades (onzas o artículos).

Por ejemplo, Snappy Rice cuesta menos por oz. cuando lo comparas con Crackly Rice.

Unit Price 13¢ per oz.	Total Price \$3.12
	24 oz.
Snappy Rice	

Unit Price 20¢ per oz.	Total Price \$2.40
	12 oz.
Crackly Rice	

Visite la pagina

Comer sano en un presupuesto:

www.ChooseMyPlate.gov Puntos e Ideas practicas, en Ingles y Español.

www.whatscooking.fns.usda.gov/ Recetas, menús, videos, Comer en un presupuesto y mucho más, en Ingles y Español.

WIC estara CERRADO Lunes, 4 de Julio: recoger beneficios *Martes, 5 de Julio a las 8:15-4:00*

Lunes, 5 de Septiembre 5: recoger beneficios *Martes, 6 de Septiembre a las 8:15-4:00*

Lunes, 26 de Diciembre: recoger beneficios *Martes, 27 de Diciembre a las 8:15-4:00*

Lunes, 2 de Enero: recoger beneficios *Martes, 3 de Enero a las 8:15-4:00*

Horas de retraso para la clínica y la recogida de beneficios no estarán disponibles este Martes.

Comprando alimentos infantiles con eWIC

Alimentos	Cantidad	Es igual a
Frutas y vegetales infantiles	256 oz (amamantados)	64 4 oz contenedores
	128 oz	32 4 oz contenedores
	112 oz	28 4 oz contenedores
	88 oz	22 4 oz contenedores
	48 oz	12 4 oz contenedores
Carnes infantiles (Bebes amamantados)	78 oz	31 2.5oz contenedores
	65 oz	26 2.5oz contenedores
	52.5 oz	21 2.5oz contenedores
	40 oz	16 2.5oz contenedores

GRATIS Clases de educación sobre la lactancia materna

Como alcanzar sus metas de lactancia materna. Clases están disponibles a todos aquellos que desean apoyar a las mamás y obtener técnicas relacionadas con la lactancia materna.

Comuníquese con Bery: 262-896-8444

Frutas y Vegetales Frescos Para su Bebé

Alrededor de los 9 meses, la mayoría de los bebés pueden empezar a alimentarse por sí mismos. Pueden comer por sí mismos, alimentos blandos que pueden ser fácilmente machacados entre los dedos.

Los bebés de 9 meses hasta 1 año de edad matriculados en el programa WIC pueden tener la opción de recibir frutas y vegetales frescos en lugar de la mitad de las frutas y vegetales en frascos de bebe.

Para mas información, preguntele a una nutriócinista de WIC.

Comprando Granos Enteros con eWIC

Alimentos	Cantidad	Es igual a
Pan Integral o granos enteros Mire el folleto de los alimentos aprobados por WIC	112 oz	7 16oz paquetes
	80 oz	5 16oz paquetes
	64 oz	4 16oz paquetes
	48 oz	3 16oz paquetes
	32 oz	2 16oz paquetes

Consejeras de Lactancia Materna

Están disponibles para todas las familias de WIC para **apoyar, alentar y resolver problemas relacionados con la lactancia materna** para que todo sea un éxito.

Comuníquese con Bery

262-896-8444

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, la religión, la represalia, y donde, creencias políticas, estado civil aplicable, estado familiar o parental, orientación sexual, o la totalidad o parte de los ingresos de un individuo se deriva de cualquier programa de asistencia pública o protegidos información genética en el empleo o en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas y / o actividades de empleo.)

Si usted desea presentar una queja programa de Derechos Civiles de la discriminación, completar el Formulario de Queja USDA Programa de Discriminación, que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina de USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta que contiene toda la información solicitada en el formulario. Envíe su formulario de queja o una carta a nosotros por correo en el Departamento de Agricultura, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, Estados Unidos, por fax (202) 690 a 7442 o al correo electrónico program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades.

(1) mail: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.

Gratis

Clases de Preparación de Parto

Aprender acerca

Las etapas del embarazo, parto, medidas de alivio, información sobre la cesaria, atención del recién nacido

Waukesha County Public Health

514 Riverview Ave (misma ubicación que WIC)

262-896-8430