

Un Boletín de Lundquist WIC

# WIC Para Usted

(310) 661-3080 • [www.WICparaUsted.org](http://www.WICparaUsted.org)



Mamá y bebé de WIC durante el Super Sábado en la oficina de WIC de South Gate

## Super Sábado.

El 25 de enero, en cuatro de nuestras oficinas de WIC, tuvimos el evento Súper Sábado, ¡y fue un gran éxito! Las familias disfrutaron de un buen tiempo lleno de diversión, libros, y muchas sonrisas. Además de las actividades, estuvimos regalando juguetes de Cocomelon, muñecos de peluche, vasos térmicos, y mucho más. ¡Fue un día increíble para todos los que asistieron! Gracias a todas las familias que nos acompañaron; ¡esperamos verlos de nuevo muy pronto!

## Su guía para WIC: El Mapa de WIC

Sabemos que ser parte de WIC puede generar muchas preguntas, por eso estamos emocionados de compartir nuestro nuevo Mapa de WIC. ¡Es una guía simple que le muestra qué esperar en sus citas de WIC, los pasos a seguir, y cómo prepararse! Ya sea que sea su primera visita o que ya esté con nosotros desde hace tiempo, el Mapa de WIC le ayudará a que cada visita sea más fácil. Estamos aquí para usted, desde el embarazo hasta el quinto cumpleaños de su hijo. Visite nuestro sitio web en [www.WICparaUsted.org](http://www.WICparaUsted.org) para obtener más información.



## La Comida Nos Conecta

Marzo es el Mes de la Nutrición, y este año el tema es "La Comida Nos Conecta". Esto resalta lo importante que es la comida para unir a las personas. La comida nos conecta con nuestras culturas, nuestras familias y nuestros amigos. Compartir una comida es una oportunidad para aprender a prepararla, saber quién la hizo y de dónde vienen los ingredientes.

Este mes, te invitamos a reflexionar sobre cómo nuestros alimentos nutren nuestros cuerpos, fortalecen nuestras relaciones, apoyan a nuestras comunidades y nos hacen sentir que pertenecemos. Celebremos la alegría de compartir la comida y reconozcamos lo importante que es hacer elecciones saludables que nos benefician.



### ¡Asegura el crecimiento saludable de su hijo; Verifica su altura y peso en WIC!

Es muy importante seguir el crecimiento de su hijo para asegurarse de que esté saludable. Invitamos a todas las familias a visitar su oficina local de WIC para medir la altura y el peso de su hijo.

Los chequeos regulares de crecimiento pueden ayudar a detectar cualquier problema a tiempo y asegurar que su hijo esté recibiendo la nutrición que necesita. El personal de WIC está listo para ayudar y ofrecer recursos.



### Fresas con crema de plátano

#### Ingredientes:

- 1/3 taza de yogur, natural y bajo en grasa
- 1/2 plátano maduro
- 1/2 onza de jugo de fruta
- 2 tazas de fresas en rodajas
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela

#### Instrucciones:

1. Mezcla el yogur, el plátano y el jugo y machaca con un tenedor hasta que quede suave.
2. Lava y corta las fresas.
3. Coloca las fresas en un recipiente y cúbreelas con la mezcla de yogur y plátano.
4. Agrega miel y canela al gusto.

¡Disfruta de este fresco y saludable bocadillo!

*Receta de USDA SNAP-Ed Connection.n*