











**Programa de WIC de
Yeled v'Yalda**
3820 14th Avenue
Brooklyn, NY 11218
Tel. 718.686.3799 • Fax 718.871.7736
www.yeled.org

ELEGIR VERDURAS Y FRUTAS

-  Compre durante la temporada.
-  Elija frutas y verduras que parecen frescas, crujientes y firmes.
-  Elija ésas que tienen color vivo; evite las que tienen color apagado u oscuro.
-  Cuando comprando frutas y verduras frescas, elija sólo lo que puede usar pronto.
-  No compre ésas que tienen moho, magulladuras, puntos blandos, cortes o que estén marchitadas.
-  No compre verduras preempaquetadas que estén viscosos o que tengan líquido en la bolsa.
-  Compre sólo frutas y verduras congeladas que sientan completamente congeladas. Póngalas en su carrito últimas, para que no empiecen a descongelar antes de que usted llegue a casa.
-  Para más tiempo de almacenaje, elija comidas enlatadas.









Tomado de NYS DOH





Programa de WIC de
Yeled v'Yalda

LOS BENEFICIOS DE LAS VEGETALES Y FRUTAS

-  Una gran manera de obtener muchas vitaminas y minerales
-  Buena fuente de fibra (que ayuda a prevenir el estreñimiento y bajar el colesterol)
-  Bajas en calorías y grasa (pueden ayudar a bajar de peso)
-  Reducen la posibilidad de un ataque al corazón y contraer algunos tipos de cáncer
-  Ayudan a mantener una buena visión y pueden reducir cataratas
-  Pueden ayudar a bajar la atla presión
-  Pueden reducir la posibilidad de tener diabetes
-  Ayuda a mantener las encías sanas

Tomado de NYS DOH

WIC es un programa que promueve la igualdad de oportunidades. Cualquier persona que crea que haya sido discriminado por motivo de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad debe dirigirse por escrito al Secretario de Agricultura, USCA. El Estado de Nueva York prohíbe la discriminación por motivo de creencia, estado civil u orientación sexual. Cualquier persona que considere que haya sido discriminado con base en la Ley de Derechos Humanos del Estado de Nueva York debe llamar a la "Growing Up Healthy Hotline" al 1-800-522-5006, o dirigirse por escrito al Director del Programa WIC, Riverview Center, FL6W, 150 Broadway, Albany, NY 12204.