

March 2008

## What's In Your Cupboard?

### Water

Did you know that water makes up more than 70% of the human body? Here are some good reasons to drink water when you are thirsty:

- Temperature regulation:** Water cools you down when you need it.
- Lubrication:** Eyes, mouth, nose, and knees and other joints.
- Toxins:** Helps move them out of your body!

#### Spring is almost here!

Tip of the month: you can buy vegetable seeds with Food Stamps.



### Fruits and Vegetables

Eating enough fruits and vegetables can reduce risk of stroke, heart disease, some cancers, type 2 diabetes; variety is important.

Dried, frozen, canned, and fresh fruit and vegetables all count. Fruit and/or vegetable juice (100%) counts, too!

### Resource Spotlight

WIC stands for "The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children."

WIC provides vouchers for foods for pregnant and breastfeeding women, infants, and children under age five. Foster parents, fathers, grandparents or others with custody of children under age five may also qualify.

The vouchers can be used to get foods like milk, cheese, cereal, juice, beans, and peanut butter.

WIC also provides nutrition counseling and breastfeeding support. Some WIC agencies provide Farmer's Market coupons that you can use for fruits and vegetables at Farmer's Markets.

**WIC Multnomah County:** 503-988-3503

**WIC Clackamas County:** 503-655-8476

Or call **1-800-SAFENET** (723-3638)

For information on how to get emergency food for your family, call Oregon Food Bank: 1-800-777-7427

Marzo 2008

## ¿Qué hay en su despensa?

### Agua

¿Sabía usted que el 70% del cuerpo humano es agua? Aquí hay algunas de las razones por las cuales es bueno tomar agua cuando se tiene sed:

- Regulación de la temperatura:** El agua enfría su cuerpo cuando usted lo necesita.
- Lubricación:** El agua lubrica los ojos, la boca, la nariz, las rodillas y otras articulaciones.
- Toxinas:** ¡El agua ayuda a expulsarlas de su cuerpo!

#### ¡La primavera está por llegar!

Consejo del mes: Usted puede comprar semillas de vegetales con las Estampillas de Comida.



### Frutas y Verduras

El comer bastantes frutas y verduras, puede reducir el riesgo de embolia cerebral, cardiopatías, ciertos tipos de cáncer y de diabetes tipo II. ¡La variedad es importante!

Todas las verduras y las frutas cuentan, las deshidratadas o secas, las congeladas, las enlatadas y las frescas. ¡Los jugos de frutas y/o de verduras (100%) también cuentan!

### ¡Ojo a los Recursos!

WIC significa "Programa de suplemento especial de nutrición para mujeres, bebés y niños."

WIC provee cupones de comida a mujeres embarazadas o que dan pecho, a bebés y a niños menores de 5 años. Padres adoptivos, padres, abuelos u otros que tengan la custodia de los niños menores de 5 años, también pueden aplicar.

Estos cupones se pueden usar para comprar leche, queso, cereal, jugo, frijoles y crema de cacahuete.

WIC también ofrece consejería en nutrición y apoyo e información para dar pecho. Algunas agencias de WIC proveen cupones del Mercado de Agricultores que se pueden usar para comprar frutas y vegetales en esos mismos mercados.

#### WIC

**Condado de Multnomah:** 503-988-3503  
**Condado de Clackamas:** 503-655-8476  
O llame al **1-800-SAFENET** (723-3638)

Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427