

# Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

## KIWI

El kiwi es una fruta pequeña con una gran nutrición. Es una buena fuente de vitamina C, potasio, fibra y más. El kiwi madura más rápido en la encimera. Póngalo en la nevera para atrasar el proceso de maduración. Coma kiwi cuando empiece a sentirse suave con una ligera presión. Enjuague el kiwi en agua fría antes de comer.

## Formas de comer kiwi

- ◆ Córtele por la mitad y saque la fruta de a cucharadas, como un postre.
- ◆ Corte el kiwi en trozos y mézclelo con plátanos, bayas y uvas para obtener una ensalada de frutas.
- ◆ Congélelo en una bandeja de cubitos de hielo para obtener un vaso de agua con infusión de kiwi.
- ◆ Píquelo y haga una salsa tropical. Mezcle kiwi, mango, pimientos, miel, jugo de lima y cilantro.

Mire este video para saber cómo preparar el kiwi.



SCAN ME

## WIC

¿Está embarazada o ha tenido un bebé recientemente?  
¿Está criando a niños menores de 5 años? WIC puede ayudarla a usted y a sus hijos a mantenerse sanos. Encuentre una ubicación cerca de usted: [signupwic.com](http://signupwic.com). Comida. Educación. Apoyo. Tú puedes.



SCAN ME



# PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. El Departamento de Salud Pública de Iowa desarrolló Pick a better Snack™ en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack). © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Qué le dice una fruta a otra?

¡Madura de una vez!

LOL



le  
**Fuel**  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.

Pick a better snack™



## Cosas que hacer con una caja de cartón

En esta época del año puede llegar mucho cartón a nuestras casas, ¡qué diversión para los niños! Deje que sus hijos sean creativos. La caja puede convertirse en una casa de campana imaginaria, un cohete, un trineo, una barra de equilibrio, un lienzo en blanco para el arte, algo para pisar, algo para entrar y salir, o algo para cortar alas. ¡Las posibilidades son infinitas!



SCAN ME

