

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

PIÑA

¡El sabor del trópico! Compre piña fresca si está a buen precio. Busque una piña que esté regordeta, con al menos un poco de color amarillo hacia el fondo y hojas verdes de aspecto saludable. Si no está mayormente amarilla, déjela reposar un par de días en la encimera antes de comerla. Disfrute de la piña natural, en una ensalada de frutas, en yogur y batidos, o en un plato dulce y ácido.

¿Fresco, enlatado o congelado?

Las frutas y verduras no tienen que estar frescas. Las frutas y verduras enlatadas, congeladas y secas también son opciones nutritivas. ¿Qué forma elegir?

Considere:

- ◆ ¿Está en temporada?
- ◆ ¿Cuál es más barata?
- ◆ ¿Cómo la voy a usar?
- ◆ ¿Me gusta el sabor?
- ◆ ¿Ahorra tiempo?



SCAN ME

Haga clic aquí o escanee el código para saber cómo cortar una piña.

Mejore su salud mental

¡La actividad física es muy buena para nuestra mente! Estar activo no solo es bueno para los músculos y los huesos, sino que también puede ayudarlo a pensar, aprender y resolver problemas. También ayuda con nuestras emociones y puede reducir la ansiedad y la depresión. ¡Haga que su familia se mueva para mejorar el estado de ánimo y la energía!



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. © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Por qué el golfista se puso dos pares de pantalones?

Por si acaso tiene un hoyo en uno.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™

I-Smile

La salud bucal es importante para una buena nutrición y una buena salud en general.

Los coordinadores de I-Smile son higienistas dentales que pueden vincularlo a usted y a su familia con la atención dental. Haga clic para buscar un coordinador o escanee el código.



SCAN ME

I-Smile™
Iowa Department of Public Health

IDPH
IOWA Department
of PUBLIC HEALTH

IOWA
Department of
HUMAN SERVICES