Pick a better snack of the 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.

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

Por si acaso tiene un hoyo en uno.



¿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?



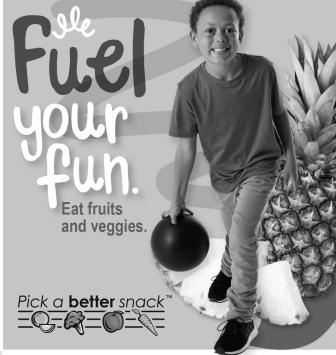
SCAN ME

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!





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.









