

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

PERA

La pera está en temporada a finales de verano y otoño. Aquí es cuando puede conseguirla al mejor precio. Con la piel, la pera tiene más fibra que la mayoría de las frutas.

Refrigerio rápido

- ◆ Enjuague las peras con agua fría y cómalas enteras, en rodajas o picadas.
- ◆ ¡Pruebe esto! Corte una pera fresca con un cortador de manzana.
- ◆ Sirva las peras enlatadas o las peras cortadas en cubos en tazas de frutas.
- ◆ Mezcle las peras picadas en el yogur.
- ◆ Sirva las rodajas de pera con queso.

¿Está madura?

- ◆ Mantenga las peras en la encimera hasta que estén maduras.
- ◆ Las peras Bartlett se vuelven amarillas cuando están maduras, pero no todos los tipos de peras cambian de color. Toque debajo de la zona del tallo para comprobar si está madura. "Check the neck!™" Si está blanda, está lista para comer.

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

SNAP puede ayudar a las familias a comprar alimentos en tiempos difíciles. Llame al (855)-944-3663 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., para solicitar por teléfono. Verifique su elegibilidad o presente su solicitud en línea.



SCAN ME

¿Para qué va una caja al gimnasio?



Para hacerse caja fuerte.



le
Fuel
your
fun.

Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



Actividad física: Comience con algo pequeño

Agregar más actividad física a rutinas ya ocupadas puede parecer realmente abrumador. Para hacerlo más manejable, empiece poco a poco con estas ideas:

- ◆ Añada unos minutos más a una caminata familiar.
- ◆ Salga unos minutos a jugar después de cenar.
- ◆ Intente caminar o ir en bicicleta a la escuela algún día.
- ◆ Visite el parque del vecindario en su día libre.

PLAY YOUR WAY!

One hour a day!