



## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

### Haz rendir tu presupuesto para alimentos al máximo

Es posible comer sano y ceñirse a un presupuesto ajustado de comestibles. State University Extension and Outreach ofrece programas que te ayudarán a aprender a planificar comidas, ahorrar dinero en la tienda de comestibles y cocinar comidas sabrosas y saludables. ¡Les encantaría darle la bienvenida a uno de los grupos!

Los programas son para adultos de cualquier edad que cumplan los requisitos de elegibilidad de ingresos. Si participas en SNAP, WIC o un plan de comidas gratuitas en la escuela, eres elegible automáticamente. Los grupos se reúnen en persona y por videoconferencia. Para obtener más información sobre la programación en tu área, completa este formulario en línea [https://iastate.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_d5L0oXme3nzAnTT](https://iastate.qualtrics.com/jfe/form/SV_d5L0oXme3nzAnTT).

### ¡Trae el zoológico a casa!

Siempre que llovió paró, ¡pero a veces nos sentimos atrapados dentro de la casa! ¡Con tus hijos inventa un zoológico interior!

Prueba actividades como saltos de rana, caminata de oso, saltos de estrellas de mar, correr como guepardos, arrastrarse como cangrejo, pisar como elefantes, aletear como un pájaro, reptar como una serpiente, pararse como un flamenco, hablar como una jirafa, etc. Anímate a descubrir quién es más creativo. ¿Puedes relinchar y brincar como un unicornio?



### MICROGREENS

- ¿Has oído hablar de las microgreens? Son plantas vegetales jóvenes entre la etapa de brotes y verduras baby. A diferencia de los brotes, tienen hojas, pero las hojas son mucho más pequeñas que las verduras baby.
- Cultívalas a partir de una variedad de semillas, como el brócoli, rábano, las hojas verdes o los guisantes.
- Agrégalas a ensaladas, sándwiches o wraps para mayor nutrición y sabor.



### ESPINACA

- No te pierdas las verduras de primavera, como el kale y la espinaca; que tienen muchos nutrientes, incluida la vitamina C y A.
- Búscalos en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles, o cultívalos. ¿No tienes espacio para un jardín? Usa macetas en el patio.
- Compra espinacas frescas envasadas en la tienda para mayor comodidad. La mayoría están etiquetadas como “lavadas”, por lo que no es necesario lavarlas.



### KALE BABY

- ¿Quieres los beneficios para la salud del kale pero no te gusta el sabor fuerte? Prueba el kale baby, que es mucho más suave que el kale normal (rizado).
- Mézclalo con otras verduras de ensalada o cocínalo por menos tiempo que el kale normal.
- Cómpralo o prueba cultivar esta planta de clima frío. Se cultiva bien en Iowa.

## Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Pick a better snack™ es una iniciativa desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack)