

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



PLAY YOUR WAY!

One hour a day!

Asistencia para el Cuidado Infantil

Es posible que reúnas los requisitos para ahorrar dinero en el cuidado infantil y descomprimir tu presupuesto para otras cosas importantes, como alimentos nutritivos. El programa de Asistencia para el Cuidado Infantil ayuda a pagar los gastos del cuidado infantil. Si tu familia cumple con las pautas de ingresos mensuales brutos y trabajas al menos 28 horas a la semana, estás estudiando o asistes a un programa de capacitación, puedes obtener ayuda con los gastos de cuidado infantil. Para averiguar si eres elegible, completa tu solicitud en línea o imprime una solicitud en <https://ccmis.dhs.state.ia.us/clientportal/>.

Si se acepta, aún podrás elegir quién cuidará a tu hijo. El proveedor de cuidado infantil debe cumplir ciertos requisitos, aprobar las comprobaciones de antecedentes y acatar las normas de salud y seguridad. El proveedor de cuidado infantil recibe el pago directamente del programa.

Si tienes preguntas sobre esta oportunidad, llama a la unidad centralizada de cuidado infantil al (866) 448-4605.

Tómate un respiro este diciembre

Esta época del año puede ser estresante. Entre la escuela, el trabajo, las actividades familiares, las vacaciones, las actividades extracurriculares y las actuaciones, ¡casi no hay tiempo libre!

Intenta conectarte y relajarte con algo de yoga. Hay muchos videos gratuitos en línea o puedes crear tus propios movimientos imitando animales como un gato (en cuatro patas y arqueando la espalda), una mariposa (sentado con los pies juntos y las piernas dobladas para parecer una mariposa) y un flamenco (de pie, con un pie sobre la rodilla opuesta y las manos sobre la cabeza).

Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



Pick a better snack™



ZANAHORIA

- Coloca zanahorias frescas, enlatadas o congeladas en tu lista de comestibles para comprar una verdura económica.
- Prueba las zanahorias pequeñas crudas, con una salsa para mojar o cocínalas con la bolsa en el microondas (si el paquete dice "aptas para microondas").
- Tritura zanahorias frescas para hacer una ensalada o batido. Córtalas para saltearlas o asarlas con un poco de miel y aceite.



REMOLACHA

- Cambia tu menú con un poco de remolacha. Elige las remolachas más pequeñas que son más tiernas. La mayoría de las remolachas que encontrarás son rojas.
- Retira las hojas, que puedes comer crudas o cocidas, y guarda las remolachas en la nevera durante un máximo de 3 semanas.
- Compra remolachas enlatadas o encurtidas para disfrutar fácilmente de las remolachas.



PAPAS

- Come papas para obtener carbohidratos complejos, potasio y vitamina C.
- Elige ingredientes saludables como verduras cocidas, cebollinos, cebollas verdes, salsa o yogur natural como acompañamiento.
- ¡No les quites la cáscara para obtener fibra y más sabor!