



Your Life Iowa

Una alimentación saludable es importante, pero hay otras áreas de la salud tal vez se deban abordar primero. Si tú o un ser querido tienen problemas con el alcohol, las drogas, los juegos de azar, problemas de salud mental o pensamientos suicidas, pueden recurrir a Your Life Iowa.

La ayuda e información gratuitas y confidenciales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono al **(855) 581-8111**, por mensaje de texto al **(855) 895-8398** o en el chat en línea en yourlifeiowa.org, para que puedas hablar, enviar mensajes de texto o chatear con alguien de inmediato. Sigue a Your Life Iowa también en Facebook, Instagram o Twitter. Si no sabes si estás en riesgo, consulta las señales de advertencia y los cuestionarios de "Am I at risk?" [¿Estoy en riesgo?] en el sitio web.

A veces todo el mundo necesita ayuda. Sin juzgar. Solo ayuda.

¡Prueba algo nuevo!

Hy-Vee Kids Fit tiene una gran biblioteca en línea de videos de actividad física en casa aptos para niños, ¡todo gratis! Hay videos inspirados en mejorar el estado físico, videos centrados en el deporte y videos que animan a los niños a probar cosas nuevas. Encuéntralos en línea en <https://www.hy-veekidsfit.com/>.

**Fuel
your
fun.**
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™

Conservación de alimentos

La conservación de los alimentos es una forma de mantener las frutas y verduras inocuas para el consumo mucho después de su cosecha. Mantiene el sabor, la textura y la nutrición de los alimentos tanto como sea lo posible. Si deseas aprender a conservar tus propios productos de jardín, comunícate con la oficina de ISU Extension en tu condado para aprender

cuál es la manera adecuada para que nadie se intoxique con los alimentos. Probablemente consumes alimentos que se conservan todo el tiempo. Se conservan frutas y verduras enlatadas, congeladas, encurtidas, secas o fermentadas. Es más fácil comer más frutas y verduras cuando las comes en todas estas formas diferentes.

ALIMENTOS ENLATADOS



- Confía en las frutas y verduras enlatadas como una opción saludable. Las frutas y verduras se enlatan después de madurar completamente, cuando contienen la mayor cantidad de nutrientes.
- Ten a mano las frutas y verduras enlatadas para una guarnición rápida o un refrigerio.

ALIMENTOS CONGELADOS



- Compra frutas y verduras congeladas con tranquilidad. Están llenas de nutrientes comparables a sus versiones frescas.
- Elige frutas y verduras congeladas con una vida útil más larga que los productos frescos; e incluso son la mejor opción para algunas recetas.

ALIMENTOS FERMENTADOS



- Sorprende a tus papilas gustativas con un repollo fermentado conocido como kimchi, kraut o curtido.
- Debes saber que la fermentación utiliza microbios (pequeños organismos, como las bacterias) que son buenos para nosotros.

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