



## 5-2-1-0 Healthy Choices Count!

¿Hiciste una resolución de Año Nuevo? Si eres como muchos otros que participan en esta tradición cada enero, seguro te has puesto el objetivo de mejorar tu salud. ¡5-2-1-0 Healthy Choices Count te puede ayudar! Es una iniciativa para ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos, y también es buena para los adultos. Cada número en el nombre representa un objetivo relacionado con la salud para esforzarse cada día:

- **5** = Comer 5 o más porciones de frutas y verduras.
- **2** = Reducir el uso recreativo de pantallas a 2 horas como máximo.
- **1** = Hacer actividad al menos una hora al día.
- **0** = Limitar las bebidas azucaradas. Tomar agua.

El cambio no es fácil para la mayoría de las personas. Intenta empezar de a poco y sustituir un hábito antiguo por otro nuevo que sea saludable y placentero. Para obtener ideas y consejos para cumplir tus objetivos, visita [www.healthieststate.com/5210](http://www.healthieststate.com/5210).

## Aprovecha el sol

Salir al aire libre y respirar aire fresco es importante durante todo el año, no solo en primavera y verano. ¿Salir cuando hace frío y nieve te parece poco alentador? Abrigarse con gorros, mitones y botas puede parecer molesto, pero te permite tolerar mejor las temperaturas frías.

Intenta salir un día soleado: la luz del sol suele mejorar de inmediato el estado de ánimo. Si realmente te estás esforzando, configura un temporizador de 20 minutos y disponte a estar afuera durante ese tiempo. A menudo, todos se están divirtiendo tanto cuando suena la alarma, ¡que ni siquiera querrás volver a entrar!



Fuel  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.

Pick a better snack™



## Calabaza de invierno



- ¡Entra en calor con la calabaza de invierno! Crece en Iowa y pertenece a la familia de las cucurbitáceas. Es diferente a la calabaza de verano en que tiene una cáscara externa dura, llamada corteza, que no se come.
- Sé un catador valiente (como decimos con los niños en clase) y prueba diferentes tipos de calabaza.
- Aprende a cortar y cocinar calabaza en el sitio de ISU Extension Spend Smart. Eat Smart. (<https://bit.ly/3vz2Kbb>).
- No te preocupes por usarla de inmediato; si conservas la calabaza entera sin cortar en un lugar fresco y oscuro, durará un mes o más.
- Disfruta de la comodidad de la calabaza enlatada. Queda muy bien al horno o se puede mezclar con yogur de vainilla y agregarle granola para comer un refrigerio.