

## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



### ¡Crea una pista de comando!

El agobio del encierro puede ser difícil para todos, tanto padres como niños. Dale a tus hijos la oportunidad de ser creativos y jugar libremente dentro de la casa (con algunos límites, claro). Crea tu propia pista de comando con estas ideas la próxima vez que el clima mantenga a los niños adentro.

- Crea un pista de comando o de obstáculos usando cojines de sofá.
- Crea una viga de equilibrio con cinta adhesiva en el suelo.
- Salta de cuadrado en cuadrado sobre las baldosas.
- Usa un globo como pelota de voleibol, vuela como un superhéroe, etc.

¡Haz que los niños se turnen para cronometrar sus carreras por la pista para ver quién puede superar su tiempo anterior!



### FRIJOLES

- Agrega frijoles enlatados o secos a tus comidas para obtener una buena fuente de fibra y proteína. En promedio, media taza de frijoles cocidos contiene aproximadamente 7 gramos de proteína y entre 7 y 8 gramos de fibra.
- Sigue las instrucciones del paquete para preparar frijoles secos. Los frijoles enlatados están listos para comer. Enjuágalos y escúrrelos para que tengan menos sodio y líquido.
- Para hacer una salsa rápida de frijoles negros, mezcla 1 lata de frijoles negros (15 onzas [25 gramos], escurridos y enjuagados), 1 ½ taza de maíz y 1 frasco (16 onzas [453 gramos]) de salsa.

(Receta cortesía de Spend Smart. Eat Smart.® de la Universidad Estatal de Iowa.)

### SNAP

A veces las familias pasan por momentos difíciles. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede ayudar a las familias a comprar comestibles. Para saber si eres elegible, visita [www.dhs.iowa.gov/how-to-apply](http://www.dhs.iowa.gov/how-to-apply). Para completar la solicitud por teléfono, llama a la línea directa de Asistencia Alimentaria de Iowa al (855) 944-3663 de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. de lunes a viernes.

La tarjeta SNAP/EBT se puede utilizar para pagar los alimentos solicitados en línea en Amazon y en las ubicaciones participantes de ALDI, Walmart, Hy-Vee y New Pioneer Food Co-op. Algunas tiendas permiten el pago en línea y otras requieren que deslices tu tarjeta EBT en la tienda cuando recojas tu pedido en línea. Se te proporcionarán instrucciones de pago específicas cuando se realice el pedido. Ten en cuenta también que los beneficios de SNAP no se pueden utilizar para pagar los gastos de servicio o de entrega.

Fuel  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.



Pick a better snack™



### MAÍZ

- ¿Quieres que tus hijos se coman verduras?
- Come verduras con tu hijo en la próxima comida. Aprenden observándote.
- ¿Por qué no sirves maíz? Lo encuentras fácilmente enlatado o congelado en invierno (o en cualquier momento, realmente) y fresco en verano. Consejo: Aprende cómo congelar el delicioso maíz dulce de Iowa este verano y disfrútalo todo el año.
- Come maíz sin aderezos como guarnición o agrégalo a tu sopa, salsa, ensalada de tacos, quesadilla o mezcla para panqueques. Agrégale al arroz mexicano un poco de maíz encima.