

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



WIC

Si tú o alguien de tu familia ha perdido ingresos, puedes calificar para el Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés). El programa WIC está dirigido a familias con bebés y niños de hasta 5 años, así como para mujeres embarazadas, lactantes y no lactantes que hayan tenido un bebé recientemente. El programa proporciona alimentos saludables y ofrece apoyo a la lactancia materna para las nuevas mamás.

Cada mes, las familias pueden comprar una variedad de alimentos en la tienda de comestibles con sus beneficios WIC, incluidas frutas y verduras frescas o congeladas. Durante el verano, se ofrecen dólares adicionales para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores.

WIC también proporciona capacitación nutricional, acceso a recetas y videos de cocina y derivaciones a otros programas. Para encontrar la ubicación más cercana, visita signupwic.com o llama a la oficina estatal al (800)-532-1579. Para obtener más información, visita: <https://idph.iowa.gov/wic>.

¡Que parezca un juego!

La actividad física no tiene por qué tratarse de deportes organizados ni del ejercicio tradicional. Puede ser jugar un juego tonto y divertido con tu hijo. Prueba jugar un juego con cartas UNO®, un mazo de cartas tradicional o dados. Haz que tus hijos elijan una actividad para cada color, palo o número. Luego repite esa actividad tantas veces como el número en la tarjeta.

Estos son algunos ejemplos para empezar:

- Sentadillas
- Saltos de estrella de mar o saltos de gato
- Instrumentos de baile o viento
- Círculos de brazos
- Saltitos
- Libre elección de comodines o cartas especiales

Fuel your fun.

Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



REPOLLO

- Prueba el repollo verde, rojo, napa, bok choy o de Saboya, todos parte de la familia Brassica (la misma familia que incluye al brócoli y al kale).
- Añádelo a salteados o platos de fideos asiáticos. Colócalo por encima de los tacos de pescado como ensalada de col o prepara repollo curtido para comer con pupusas.
- Cúltivalo en primavera u otoño cuando está más fresco.



COLES DE BRUSELAS

- Cultiva o encuentra una planta de coles de Bruselas y te sorprenderás. Las coles, que parecen repollos bebé, crecen a lo largo del tallo alto.
- Guarda las coles de Bruselas (otro vegetal de Brassica) en la nevera. Enjuágalas, despega las capas marchitas, rebana el tallo y córtalos por la mitad antes de cocinar.
- Pruébalos cocidos al horno, al vapor o salteados.



COLIRRÁBANO

- Amplía tus opciones de verduras y prueba el colirrábano, otro miembro de la familia Brassica.
- No lo confundas con un tubérculo; este crece sobre el suelo.
- Disfruta de los "bulbos" de color verde claro o morado crudos, cocidos al vapor o al horno. ¡También puedes comer las hojas!

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