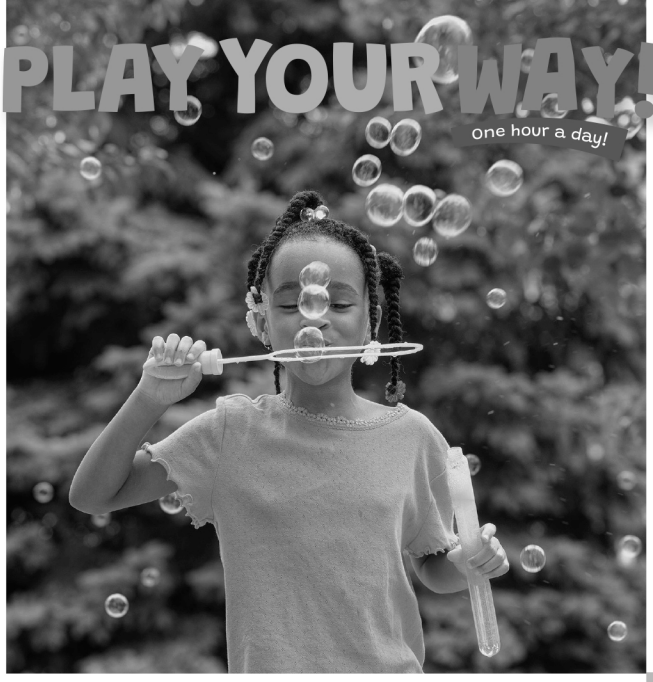
Pick a better snack™

Boletín Familiar



Move Your Way

Lograr que los niños hagan 60 minutos de actividad física todos los días puede parecer difícil. La buena noticia es que puedes dividirlos en períodos más cortos a lo largo del día, ¡y todo se suma!

Un día normal podría incluir caminar hasta la escuela (10 minutos), el recreo (20 minutos), caminar a casa desde la escuela (10 minutos), jugar en el parque (15 minutos) y una fiesta de baile familiar después de la cena (5 minutos). ¡Esto suma 60 minutos!

La campaña Move Your Way aporta muchas formas de encontrar movimiento a lo largo del día. Echa un vistazo en https://health.gov/moveyourway#parents.

Spend Smart. Eat Smart.

Esta aplicación te puede ayudar a ahorrar dinero. Descarga la aplicación Spend Smart. Eat Smart. y usa la calculadora de precios unitarios en la tienda de comestibles para comparar artículos similares. Si quieres saber si es más barato comprar guisantes enlatados o congelados, introduce el costo y el monto de cada producto. ¡La aplicación te mostrará el mejor precio!

Otra gran ventaja de esta aplicación es que te ayuda a elegir productos de buena calidad. Ve a la sección Conceptos básicos de productos (enumerados en Más) y busca la lista de frutas y verduras. Haz clic en una fruta o verdura para saber cómo comprarla, almacenarla y prepararla. ¡Una herramienta útil para comprar frutas y verduras!

TOMATE

- No te pierdas los tomates de mejor sabor, que se cultivan localmente y están listos para comer de julio a septiembre.
- Guarda los tomates enteros en la mesada, no en la nevera.
- Prueba los tomates cherry o uva cuando quieras comer un refrigerio fácil.

PEPINO

- ¿Quieres algo genial y refrescante? Prueba los pepinos.
- Cómelos solos o con una salsa, ¡o agrégalos en rebanadas a ensaladas, sándwiches y rollitos de primavera frescos para darles un toque crujiente!
- Guarda los pepinos sin cortar en la nevera durante un máximo de 7 a 10 días. Límpialos con agua corriente fría antes de comerlos.

BERENJENA

- Consulta en tu mercado agrícola local para aprender más sobre esta versátil hortaliza de jardín.
- Busca diferentes tipos; las berenjenas chinas y japonesas son largas, delgadas y se cocinan rápidamente.
- Cómelas a la parrilla, asadas, horneadas, o de cualquier forma que te guste.

IDPH IOWA Department of PUBLIC HEALTH

Augusto 2021

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