



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!

Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



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.