

Pick a better snack™

# BOLETÍN FAMILIAR



## Los niños en la cocina

A los niños les encanta ayudar. Involucrarlos en la preparación de comidas o bocadillos es una forma de conseguir que su hijo pruebe una comida nueva. Hay muchas tareas con las que los niños pueden ayudar en la cocina, dependiendo de su edad, de su capacidad para seguir instrucciones y de su nivel de comodidad. Con todas las edades pueden ayudar con el menú, como seleccionar la verdura o merienda.

### Los niños de 5 a 7 años pueden:

- ◆ Lavar frutas y verduras (*pequeñas cantidades a la vez*)
- ◆ Medir
- ◆ Mezclar, triturar, espolvorear
- ◆ Preparar la mesa, lavar su propio plato
- ◆ Cortar con tijeras de punta roma o cuchillos para cortar lechuga

### Los niños de 8 a 9 años pueden:

- ◆ Usar un abridor de latas
- ◆ Leer recetas
- ◆ Picar, cortar, rebanar (*con cuchillos de punta redonda y supervisión*)
- ◆ Lavar platos
- ◆ Añadir condimentos

A medida que su hijo ayude con las comidas, usted verá que come una variedad más amplia de alimentos, y las comidas se vuelven más relajantes. Además, su hijo crecerá con confianza para preparar sus propias comidas.



# Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



## ¡Proteja su corazón!

¡Febrero es el Mes Nacional del Corazón! Incluso si hace frío afuera, hay muchas maneras de estar activo en interiores. Visite la Asociación Estadounidense del Corazón para obtener ideas divertidas para moverse en la comodidad de su casa! [https://www2.heart.org/site/DocServer/KHC\\_25\\_Ways\\_to\\_Get\\_Moving\\_at\\_home.pdf](https://www2.heart.org/site/DocServer/KHC_25_Ways_to_Get_Moving_at_home.pdf)



## Pimientos

**Seleccionar:** Elija pimientos firmes y brillantes con una piel tirante y sin arrugas. Evite los que tengan grietas o manchas negras.

**Guardar:** Refrigere los pimientos en una bolsa de plástico y úselos dentro de los siguientes 5 días.

**Lavar:** Enjuague los pimientos con agua corriente fría justo antes de comerlos o cortarlos.

**Comer:** Cómalos crudos, o córtelos en trozos y agréguelos a quesadillas, pasta, tortillas, pizza o revueltos.

Estos consejos fueron adaptados de Iowa State University's Spend Smart. Eat Smart.®



## Your Life Iowa

Todos necesitan ayuda a veces. Si usted o un ser querido están enfrentando problemas relacionados con el alcohol, las drogas, los juegos de azar, la salud mental o pensamientos suicidas, un recurso al que puede recurrir es Your Life Iowa. Encontrará ayuda e información gratuita y confidencial todos los días, las 24 horas, llamando al (855) 581-8111, enviando mensajes de texto al (855) 895-8398 o chateando en línea en [yourlifeiowa.org](http://yourlifeiowa.org); podrá hablar, enviar mensajes de texto o chatear con alguien de inmediato. Si no está seguro de si está en riesgo, revise las señales de advertencia de los cuestionarios "¿Estoy en riesgo?" de alcohol, drogas, juegos de azar y salud mental. Nadie lo juzgará. Solo recibirá ayuda.



<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Pick a better snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Agosto de 2020

