

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Coma de manera consciente

Con nuestras agendas ocupadas, puede ser fácil comer al paso o comer apurado. A menudo comemos mientras trabajamos, conducimos o delante de una pantalla. ¡Hay una mejor manera de hacerlo!

La comida no es solo combustible para su cuerpo, sino que debe saborearse y ser satisfactoria. Comer de manera consciente lo mantiene atento a la comida que pone en su cuerpo, cómo sabe y cómo lo hace sentir.

Algunas maneras en que usted y su familia pueden practicar la alimentación consciente son:

- ◆ Reducir la velocidad al comer.
- ◆ Observar el olor, el sabor y la textura de los alimentos.
- ◆ Comer sin aparatos tecnológicos; sin teléfonos ni TV.
- ◆ Reconocer cuando esté lleno; comer cuando tenga hambre.
- ◆ Evite realizar varias tareas a la vez al comer.

La alimentación saludable no es solo lo que come, sino también cómo come. Adapto de <https://www.uwhealth.org/nutrition-wellness/could-mindful-eating-help-you-lose-weight/32950>.



Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



Desafío de hidratación

¡Los meses de verano significan más diversión bajo el sol! Con la campaña **Play Your Way**, lo animamos a que esté activo durante 60 minutos todos los días. Sudamos más cuando jugamos afuera con el calor, lo que significa que deberíamos beber más agua. Desafíese a hacer 1 hora de actividad física y a beber al menos 1 litro de agua todos los días para mantenerse saludable e hidratado durante todo el verano.



Frutas del bosque

Seleccionar: Elija frutas del bosque que sean firmes, regordetas y ricas en color. Evite las frutas del bosque que estén arrugadas o mojadas.

Guardar: Refrigere las frutas del bosque en un recipiente ventilado. Las frambuesas se conservan solo 1-2 días, las fresas hasta 3 días y los arándanos hasta una semana.

Lavar: Enjuague las frutas del bosque con agua corriente fría justo antes de comerlas. No las enjuague antes de refrigerarlas.

Comer: Las frutas del bosque saben bien frescas solas; también puede agregarlas al yogur, a un batido o a una ensalada de lechuga.

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



Comidas de verano

En la mayoría de las comunidades, se sirven almuerzos gratuitos para niños menores de 18 años durante el verano. Muchos lugares también ofrecen actividades divertidas, como jardinería, manualidades y juegos, que sus hijos pueden hacer antes o después de comer. Para encontrar un sitio de comidas cerca de usted, envíe "Food" (en inglés) o "Comida" al **877-877** o visite www.fns.usda.gov/summerfoodrocks.



<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

