

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Sacarle provecho al dinero en alimentación

Alimentar a una familia puede ser caro. Usted puede alimentar a su familia con comidas saludables, mientras se mantiene dentro de su presupuesto. Estos son algunos consejos para mantenerse en el camino:

- ◆ Planifique sus comidas semanales con anticipación. Incluya los alimentos que tiene en las alacenas y planee usar sobras.
- ◆ Haga listas de compras y no compre nada adicional. Incluya artículos en oferta.
- ◆ Compre frutas y verduras “en temporada” y compare su precio con las congeladas o enlatadas.
- ◆ El arroz y la pasta son opciones de grano económicas: trate de que la mitad de los granos que consuman sean integrales. Compruebe la lista de ingredientes en la etiqueta del alimento; el primer ingrediente debe decir grano integral o trigo integral.
- ◆ Los frijoles, las lentejas y los huevos son alimentos ricos en proteínas que cuestan menos. Puede incluirlos en muchas recetas.

Encuentre otros consejos y recetas económicas en www.ChooseMyPlate.gov.



¡Muévanse por obtener inmunidad!

¿Sabía que la actividad física fortalece su sistema inmunológico? Esto significa que si hacemos ejercicio a diario, ¡es menos probable que nos enfermemos! Además de comer frutas y verduras, intente hacer 1 hora de actividad física al día para aumentar la capacidad de lucha contra los gérmenes de su cuerpo.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



Cómo preparar jícama

- 1 Lave la jícama con agua corriente.
- 2 Use un cuchillo afilado o un pelador de verduras para quitarle la piel.
- 3 Córtele por la mitad para que sea más fácil de manejar.
- 4 Córtele en palitos, rodajas o cubos pequeños dependiendo de cómo la quiera comer. También se puede triturar.
- 5 Una vez cortada, refrigere lo que no va a usar en un recipiente cubierto durante un máximo de una semana.



De la granja a la escuela

¿Quiere que sus hijos coman más frutas y verduras? ¡De la granja a la escuela lo puede ayudar! Cuando los niños se involucran en el cultivo de frutas y verduras, es más probable que las coman. De la granja a la escuela también puede hacer que las comidas escolares sean más atractivas y sabrosas.

Celebre el Mes Nacional de la Granja a la Escuela ayudando en el jardín escolar o conectando a un agricultor con la escuela. Con De la granja a escuela, los estudiantes ganan, los agricultores ganan y las comunidades ganan.



<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