

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



¿Existe la comida chatarra?

Galletitas, papas fritas, dulces, refrescos. A menudo, se los etiqueta como “comida chatarra”. Etiquetar la comida como “chatarra” o “mala” puede contribuir a comportamientos alimenticios menos deseables.

“Puedes comer papas fritas cuando termines de comer la mitad de tu sándwich”. Se pone un valor en una comida sobre la otra. En lugar de poner énfasis en ciertos alimentos, intente nivelar el campo de juego para que se puedan incluir todos los alimentos.

Si su familia disfruta de un pequeño dulce al final de una comida, deje que su hijo coma una porción, como por ejemplo una galleta, sin importar lo que quede en el plato. Así, trata a la galleta igual que al resto de la comida.

Sí, algunos alimentos tienen más nutrientes que otros, pero todos los alimentos se pueden incluir, especialmente cuando hacemos todo lo posible para incorporar una amplia variedad de alimentos.



Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



¡Estirarse y desestresarse!

La temporada de vacaciones puede ser un momento estresante para muchos. A menudo, cuando nos sentimos estresados, nuestros hijos también se sienten así. Practicar yoga y respirar profundamente pueden ser formas divertidas de hacer frente a las agendas apretadas durante este tiempo. Aquí hay recursos de ejercicios de yoga para que usted y su familia disfruten: www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



Todas las formas cuentan

En *Pick a better snack™*, hablamos de comer frutas y verduras en diferentes formas. Eso significa que hay muchas maneras de disfrutar de frutas y verduras: frescas, enlatadas, congeladas, secas y jugos.

Puede comprar arándanos en cualquier forma. Por lo general, es mejor elegir opciones sin azúcares y sal añadidos, pero lo más importante es que usted y su familia coman frutas y verduras. ¿Cómo va a comer arándanos este mes?



WIC

WIC es un programa para familias con bebés y niños menores de 5 años, para mujeres embarazadas y para mujeres que recientemente tuvieron un bebé. Para encontrar una clínica de WIC cerca de usted, visite www.signupwic.com. Las familias elegibles recibirán alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia materna y remisiones a otros profesionales de la salud.

WIC es un gran lugar para obtener ayuda para alimentar a sus hijos.



<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

