

SEPTIEMBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
 ¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



B I N G O



Park/Slide



Play



Ride a Bike



Locally Grown Fruit or Veggie



Zucchini



Run



Cucumber



Stretch



Tomato



Walk



Eggplant



Hike



Family Ate A Meal Together



Play



Watermelon



Summer Squash



Play



Frozen Vegetable



Canned Fruit



Catch



Frozen Fruit



Melon



Jump



Walk



Canned Tomato

Estimados padres y cuidadores:

Este año, su hijo está participando en un programa de educación nutricional en la escuela llamado *Pick a better snack™*. El programa ayuda a los niños a comer más frutas y verduras al darles una experiencia positiva con alimentos saludables.

Cada mes, su hijo llevará a casa una tarjeta de bingo (como esta) y un boletín de noticias. Lo animamos a probar los alimentos y actividades con su hijo. Luego, devuelva la tarjeta con un bingo a la escuela.

¡Gracias por participar y cuídense!

“

Pregúntele a su hijo:

¿Qué comiste hoy en la escuela?”



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



¡60 minutos de diversión!

¡La actividad física es ideal para los niños! Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días. La actividad física ayuda a su hijo a sentirse mejor, mantenerse concentrado, dormir bien y tener menos estrés. Además, fortalece sus huesos y músculos y promueve un peso saludable. No hay necesidad de ir al gimnasio o practicar un deporte costoso. Mientras su hijo mueva su cuerpo, ¡cuenta como actividad física! ¿Cómo le gusta jugar a su hijo?

APROBADO
FOR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack™* este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

OCTUBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



B	I	N	G	O
 Go to the Park	 Carrot	 Dribble	 Potato	 Lettuce Greens
 Apple	 Jicama	 Kick	 Canned Pears	 Rake
 Walk	 Dance	 Family Ate A Meal Together	 Melons	 Canned Vegetable
 Sweet Potato	 Play	 Frozen Vegetable	 Skate	 Pears
 Play	 Canned Sweet Potato	 Locally Grown Fruit or Veggie	 Walk	 Applesauce

“

La jícama tiene un sabor suave y es deliciosamente crujiente. Se mantiene crujiente incluso cuando se cocina.

”

Palitos de jícama

- 1 jícama grande, pelada y cortada en palitos
- 1 limón (para exprimir sobre la jícama) o jugo de limón
- Chile en polvo o condimento Tajín

Lavar bien la jícama, pelar y cortar en palitos. Colocar los palitos en una bolsa para almacenar alimentos de un galón. Espolvorear jugo de limón sobre la jícama. Agregar chile en polvo o condimento Tajín al gusto. Sellar la bolsa y agitar. Servir inmediatamente o guardar en el refrigerador durante varias horas para que los sabores se mezclen.

Las sobras se pueden refrigerar por hasta una semana.



¡Caminar para aprender!

¿Busca formas de incluir algo de actividad física con su familia? ¡Intente ir a la escuela caminando o en bicicleta! Esperar en la congestión del carril de recogida para padres no es divertido para nadie. Caminar 10 minutos hacia la escuela y 10 minutos de regreso a su casa constituye un tercio de la actividad física diaria necesaria para los niños.

Bonus: sus hijos llegarán a la escuela con energía y listos para aprender. De camino a casa, pueden reconectarse mientras conversan sobre sus días.

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack™* este mes.

Firma del adulto

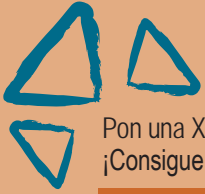
<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

NOVIEMBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



B I N G O



Play



Cranberries



Walk



Squash



Grapes



Potato



Play



Sweet Potato



Walk



100% Fruit Juice



Skip



Frozen Vegetables



Family
Ate A Meal
Together



Cabbage



Toss



Canned Fruit
or Vegetable



Run



Jicama



Play



Sweet Potato



Kohlrabi or
Brussel Sprouts



Raisins



Ride a Bike



Carrot



Stretch



Los arándanos son súper saludables, pero muy agrios. Normalmente los endulzamos antes de comer. Los arándanos secos se endulzan y saben muy bien con una mezcla de frutos secos o en una ensalada. Los arándanos frescos se pueden usar para hacer un puré o una salsa, como esta.

Salsa de arándanos

- 2 tazas de fresas
- 1-2 tazas de arándanos frescos,
- 1 cucharada de jalea de fresa
- 1 cucharada de azúcar



Lave y pique las fresas y los arándanos. Mezcle las frutas con la jalea de fresa y el azúcar. Unte en una galleta Graham para comer como un bocadillo. También es genial para poner en tostadas o panqueques.

“

Los arándanos frescos están a buen precio en esta época del año. Congele una bolsa para usarla más tarde.

”

¡Haga que suceda!

Los niños deben estar activos durante al menos 60 minutos al día. Estas son algunas ideas para hacerlo realidad.

- ¡Que sea divertido! A cada niño le gustan diferentes cosas, a veces en la misma casa. Siga probando cosas nuevas y manténgase positivo.
- Divídalo en trozos más pequeños. Los 60 minutos no tienen que hacerse de una vez. Los estudios dicen que hacerlo en partes de 10 minutos es tan efectivo como hacer 60 minutos juntos.
- Hágalo parte de la rutina. Encuentre momentos que funcionen para que su familia esté activa y cúmplalos. Si su hijo tiene más energía cuando llega a casa después de la escuela, ¡ese es el momento de estar activo! O tal vez prefieren quemar algo de energía después de la cena y antes de acostarse.

PLAY YOUR WAY!
one hour a day!



APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack*™ este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

DICIEMBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



B I N G O

				
Dance	Banana	Snow Angels	Canned Fruit	Carrots
				You Choose!
Build Snowman	Jump	Walk	Kiwi	Any Fruit or Vegetable
				
Potatoes	Beets	Family Ate A Meal Together	Play	Skate
				
Banana	Walk	Broccoli	Cauliflower	Play
				
Shoot Hoops	Frozen Vegetables	Kiwi	Stretch	Salad Greens



Brócoli al horno



- 6 tazas de brócoli cortado en ramilletes
- 2 cucharadas de aceite (canola, oliva, vegetal)
- Sal y pimienta negra molida

Rocíe la bandeja para hornear con spray para cocinar. Lave y corte el brócoli en ramilletes. Coloque el brócoli en una bandeja para hornear. Rocíe aceite sobre el brócoli. Mezcle el brócoli en el aceite con las manos limpias. Extienda el brócoli de forma uniforme en la bandeja para hornear. Espolvoree con sal y pimienta. Hornee durante 15 minutos a 425 grados °F. Revuelva. Hornee hasta 10 minutos más, si es necesario.

Esta receta está adaptada de Spend Smart. Eat Smart® de la Universidad Estatal de Iowa.



El brócoli y la salsa son un bocadillo saludable y sabroso (solo coma más brócoli que salsa). 😊



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



¡Esté activo!

¿El invierno mantiene a todos adentro? Equilibre el tiempo de la pantalla con el tiempo de juegos.

- Use las cosas de su casa para jugar de forma activa: arme una pista de obstáculos o una zona de salto con cojines de sofá y almohadas.
- Use cinta para jugar dentro de casa juegos de exterior: ¡piense en la rayuela! Cree juegos activos en interiores con juguetes: moverse con coches o camiones de juguete por la casa, o empujar una muñeca en un cochecito.
- Ponga música: A los niños les encanta una fiesta de baile. Ponga las canciones favoritas de sus hijos, o sus canciones favoritas del pasado o del presente. Incluso puede ir más allá y apagar las luces: ¡use linternas o barras de brillo!

APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack*™ este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

ENERO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



B I N G O



Play



Frozen Fruit



Catch



Garbanzo Beans / Chick Peas



Salad Greens



Stretch



Build a Fort



Run



Canned Fruit



Squash



Frozen Vegetables



Stretch



Family
Ate A Meal
Together



Snow Angels



Clementines



Kiwi



Play



Canned Beans



Squash



Hummus



Walk



Edamame



Mango



Bowl



Sled

Batido de mango poderoso

- 1 plátano
- 1 paquete (16 onzas) de mango congelado
- 8 onzas de jugo de naranja 100%
- 8 onzas de agua, o leche descremada o 1%

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mézclelos hasta que queden uniformes. Sirva inmediatamente.

Consejo: Puede usar mango fresco en lugar de congelado. Agregue otras frutas congeladas que tenga para obtener una textura más espesa. Mezcle también con un puñado de espinacas.



“

Las frutas y verduras congeladas son tan saludables como las frescas, y a menudo son más baratas y más convenientes.

”

¡Manténgase activo!

El invierno es un buen momento para ser creativo con su actividad física.

Interiores: Además de estar activo en casa, busque lugares en su comunidad donde pueda estar activo en familia. Las piscinas cubiertas comunitarias y escolares a menudo tienen tiempo de natación libre. Las escuelas e iglesias también pueden tener tiempo de gimnasio libre. También tiene para elegir instalaciones con camas elásticas bajo techo, centros recreativos y museos. Finalmente, investigue su biblioteca local; puede que tengan recursos para consultar y llevar a casa.

Afuera: Estar al aire libre bajo el sol se siente genial incluso cuando las temperaturas son más frías. Respirar aire fresco, aunque sea por 15 minutos, es mejor que nada. ¡Juegue en el equipo del parque, ande en trineo o pasee por la naturaleza invernal para ver qué puede descubrir!

PLAY YOUR WAY!
one hour a day!



APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack™* este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

FEBRERO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!

B	I	N	G	O
 Play	 Canned Vegetables	 Build	 Peppers	 Pineapple
 Dance	 Banana	 Play	 Frozen Vegetables	 Kick
 Curtido, Kimchi or Sauerkraut	 Bowl		 Broccoli	 Shoot
 Canned Fruit	 Stretch	 Banana	 Frozen Fruit	 Walk
 Walk	 Peppers	 Salad Greens	 Park/Climb	 Tomato Sauce



Snacks de pimiento

Mini pimientos. Lave y corte el extremo del tallo de un mini pimiento. Quite las semillas. Rellene el pimiento con queso mozzarella o queso en tiras.

Pimientos y dip. Lave y corte los pimientos en tiras. Coma con hummus o aderezo tipo ranchero bajo en grasa.

Barcos de pimientos. Corte un pimiento. Agregue las rebanadas encima de un muffin inglés con queso rallado. Tueste a la parrilla.

Esta receta se adaptó de Superhealthykids.com.



“

¿No es fan de los pimientos verdes? Pruebe los rojos, amarillos o naranjas para un sabor más dulce.

”

¿Pasa demasiado tiempo frente a la pantalla?

¡El tiempo frente a la pantalla realmente puede aumentar en los meses más fríos! Demasiado tiempo frente a la pantalla puede restar tiempo de otras actividades, pero también se ha demostrado que reduce el rendimiento en la lectura, crea problemas de atención y aumenta la ingesta de bocadillos en los niños. Algunas formas de reducir el tiempo frente a la pantalla incluyen:

- Mantener las pantallas (televisores, tabletas, teléfonos) fuera de las habitaciones de los niños.
- Apagar las pantallas durante las comidas. ¡Esto incluye los teléfonos de los adultos!
- Considerar el tiempo frente a la pantalla como un premio, no como una norma.
- Definir tiempos específicos frente a la pantalla. Durante la semana laboral, ya es difícil tener tiempo exclusivo en familia. Si reserva el tiempo frente a la pantalla para el fin de semana, tendrá más tiempo para las comidas familiares, actividad física y conversación durante la semana.

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack*™ este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

MARZO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!

B	I	N	G	O
 Park/Slide	 Frozen Peas	 Ride (a bike)	 Dried Beans	 Lemon/Lime
 Play	 Grapefruit	 Run	 Orange	 Walk
 Sugar Snap Peas	 Stretch	 Family Ate A Meal Together	 Dribble	 Frozen Fruit
 Okra	 Throw	 Clementine	 Corn	 Park/Climb
 Walk	 Frozen Vegetable	 Canned Fruit	 Jump	 100% Fruit Juice





Las clementinas y naranjas son fáciles de transportar. Llévelas como un snack cuando esté de viaje.



¿Cómo se mantiene en movimiento?

Todo el mundo necesita de la actividad física para mantenerse saludable. Puede ser difícil encontrar el tiempo en su ajetreado día. Las Directrices Nacionales sobre Actividad Física establecen que los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días y los adultos necesitan 150 minutos a la semana. Independientemente de su edad, realizar algo de actividad física es mejor que no realizarla en absoluto. El planificador *Move Your Way Activity* tiene herramientas, videos y consejos que pueden hacer que sea más fácil para su familia ser más activa. Puede establecer sus propios objetivos semanales, ¡Elija las actividades que quiera hacer y obtenga consejos personalizados que lo ayudarán a mantenerse motivado!

APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack™* este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>



Las naranjas, clementinas y toronjas son dulces durante todo el año, pero especialmente en invierno. Son una gran fuente de vitamina C y fibra, ¡y a los niños les encanta! Cómalas frescas o haga una ensalada de frutas.

Paraíso frutal

- 1 lata (20 onzas) de trozos de piña en almíbar 100% naturales, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de mandarinas, escurridas
- 1 plátano, pelado y cortado en rodajas
- 1 1/2 taza de uvas
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1/3 taza de coco rayado sin azúcar (opcional)



Combine todos los ingredientes. Deje reposar y sirva. Esta receta se adaptó de Live Well Alabama.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



ABRIL

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!

B I N G O



Peach



Walk



Stretch



Park/Swing



Asparagus



Play



Celery



Skate



Rhubarb



Toss



Canned Fruit



Avocado



Family
Ate A Meal
Together



Play



Spinach or Kale



Skip



Frozen Peaches



Dance



Locally Grown
Fruit or Veggie



Canned Vegetable



Guacamole



Walk



Microgreens or
Leafy Greens



Fly a Kite



Apricot

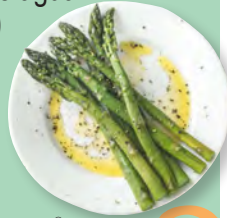
Cómo preparar espárragos

Lave los espárragos con agua corriente. Doble cada tallo hasta que se rompa. Tire el extremo leñoso y mantenga el extremo tierno (el extremo de la punta).

Tostar: Mezcle los espárragos en aceite. Espolvoree con sal y pimienta. Extienda de manera uniforme en una bandeja para hornear. Cocine durante 25 minutos a 400 grados F.

Vapor: Coloque los espárragos en un plato apto para microondas con tapa. Agregue ½ taza de agua. Coloque en el microondas durante 5 -10 minutos hasta que estén tiernos. Sazonar con sal, pimienta y una rodaja de limón.

Esta receta es una adaptación de la Universidad Estatal de Iowa Spend Smart. Eat Smart.®



“ El espárrago crece perfectamente en Iowa y sabe bien fresco o cocinado en platos variados. ”

¡Estemos activos juntos!

Las familias son poderosos modelos a seguir para los niños, ¡y eso también incluye ser un modelo a seguir activo! Cuando las familias están físicamente activas juntas, hay mayor probabilidad de que esos niños amen para siempre el ejercicio. El ejercicio tiene muchos beneficios, más allá de mantener su corazón sano. También es ideal para la salud emocional y mental. Los niños son más propensos a ser activos cuando observan que también sus familias disfrutan de la actividad. ¡Juegue con su hijo en la sala de estar, en el patio, en el patio de juegos o ayúdelo a aprender un nuevo juego o habilidad! No se preocupe por ser perfecto en la actividad: ¡a los niños les encantará cualquier actividad que implique pasar tiempo con sus padres y seres queridos!

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack*™ este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023

MAYO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas.
¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



B	I	N	G	O
 Walk	 Raspberry	 Play	 Turnip	 Ride a Bike
 Catch	 Plant	 Blueberry	 Walk	 Frozen Vegetable
 Strawberry	 Swing	 Family Ate A Meal Together	 Canned Vegetables	 Radish
 Kale	 Play	 Locally Grown Fruit or Veggie	 Run	 Canned Fruit
 Park/Slide	 Spinach	 Asparagus	 Kick	 Frozen Berries



Paletas de plátano Berry

- 1 taza de fresas cortadas en cubitos
- 1 plátano mediano cortado en cubitos
- 2 tazas de yogur sin grasa de vainilla



Lave las fresas y quite los tallos antes de cortarlas en cubitos. (Dados significa cortar muy pequeño.) Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón mediano. Vierta la mezcla o la cuchara en los moldes de paletas. También puede usar vasos de papel y palos de madera si no tiene un molde. Congelar durante por lo menos 6 horas. Mantener en el congelador hasta que esté listo para comer. Antes de comer, coloque el molde o la taza de papel bajo el agua caliente, para sacar el helado fácilmente.

Esta receta es una adaptación de la Universidad Estatal de Iowa Spend Smart. Eat Smart.®



Las fresas están en temporada ahora, por lo que sabrán lo mejor y cuestan menos.



¡Diversión este verano!

¡El verano es el momento perfecto para salir al aire libre! La actividad física puede ser muchas cosas y lugares diferentes en su hogar y en su barrio.

- Permanezca activo en casa usando recursos como pelotas, cuerdas de saltar y aros de hula. ¡Todos mueven su cuerpo! Andar en bicicleta, scooters o patines son formas divertidas de estar activo sobre ruedas.
- Trate de ensuciarse las manos: plantar un jardín o hacer que la familia participe en la limpieza de la casa. ¡Encienda algo de música para que sea más divertido!
- En su barrio puede visitar el parque o los juegos para niños: ¡son un gran cambio de escenario! Pruebe la piscina o la almohadilla de salpicaduras para refrescarte en un día caluroso.

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack™* este mes.

Firma del adulto

<https://hhs.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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. Junio de 2023