



## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

### Haz rendir tu presupuesto para alimentos al máximo

Es posible comer sano y ceñirse a un presupuesto ajustado de comestibles. State University Extension and Outreach ofrece programas que te ayudarán a aprender a planificar comidas, ahorrar dinero en la tienda de comestibles y cocinar comidas sabrosas y saludables. ¡Les encantaría darle la bienvenida a uno de los grupos!

Los programas son para adultos de cualquier edad que cumplan los requisitos de elegibilidad de ingresos. Si participas en SNAP, WIC o un plan de comidas gratuitas en la escuela, eres elegible automáticamente. Los grupos se reúnen en persona y por videoconferencia. Para obtener más información sobre la programación en tu área, completa este formulario en línea [https://iastate.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_d5L0oXme3nzAnTT](https://iastate.qualtrics.com/jfe/form/SV_d5L0oXme3nzAnTT).

### ¡Trae el zoológico a casa!

Siempre que llovió paró, ¡pero a veces nos sentimos atrapados dentro de la casa! ¡Con tus hijos inventa un zoológico interior!

Prueba actividades como saltos de rana, caminata de oso, saltos de estrellas de mar, correr como guepardos, arrastrarse como cangrejo, pisar como elefantes, aletear como un pájaro, reptar como una serpiente, pararse como un flamenco, hablar como una jirafa, etc. Anímate a descubrir quién es más creativo. ¿Puedes relinchar y brincar como un unicornio?



### MICROGREENS

- ¿Has oído hablar de las microgreens? Son plantas vegetales jóvenes entre la etapa de brotes y verduras baby. A diferencia de los brotes, tienen hojas, pero las hojas son mucho más pequeñas que las verduras baby.
- Cultívalas a partir de una variedad de semillas, como el brócoli, rábano, las hojas verdes o los guisantes.
- Agrégalas a ensaladas, sándwiches o wraps para mayor nutrición y sabor.



### ESPINACA

- No te pierdas las verduras de primavera, como el kale y la espinaca; que tienen muchos nutrientes, incluida la vitamina C y A.
- Búscalos en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles, o cultívalos. ¿No tienes espacio para un jardín? Usa macetas en el patio.
- Compra espinacas frescas envasadas en la tienda para mayor comodidad. La mayoría están etiquetadas como "lavadas", por lo que no es necesario lavarlas.



### KALE BABY

- ¿Quieres los beneficios para la salud del kale pero no te gusta el sabor fuerte? Prueba el kale baby, que es mucho más suave que el kale normal (rizado).
- Mézclalo con otras verduras de ensalada o cocínalo por menos tiempo que el kale normal.
- Cómpralo o prueba cultivar esta planta de clima frío. Se cultiva bien en Iowa.

# Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Pick a better snack™ es una iniciativa desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://www.idph.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 (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Pick a better snack™ es una iniciativa desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack)



## PLAY YOUR WAY!

One hour a day!

### Asistencia para el Cuidado Infantil

Es posible que reúnas los requisitos para ahorrar dinero en el cuidado infantil y descomprimir tu presupuesto para otras cosas importantes, como alimentos nutritivos. El programa de Asistencia para el Cuidado Infantil ayuda a pagar los gastos del cuidado infantil. Si tu familia cumple con las pautas de ingresos mensuales brutos y trabajas al menos 28 horas a la semana, estás estudiando o asistes a un programa de capacitación, puedes obtener ayuda con los gastos de cuidado infantil. Para averiguar si eres elegible, completa tu solicitud en línea o imprime una solicitud en <https://ccmis.dhs.state.ia.us/clientportal/>.

Si se acepta, aún podrás elegir quién cuidará a tu hijo. El proveedor de cuidado infantil debe cumplir ciertos requisitos, aprobar las comprobaciones de antecedentes y acatar las normas de salud y seguridad. El proveedor de cuidado infantil recibe el pago directamente del programa.

Si tienes preguntas sobre esta oportunidad, llama a la unidad centralizada de cuidado infantil al (866) 448-4605.

### Tómate un respiro este diciembre

Esta época del año puede ser estresante. Entre la escuela, el trabajo, las actividades familiares, las vacaciones, las actividades extracurriculares y las actuaciones, ¡casi no hay tiempo libre!

Intenta conectarte y relajarte con algo de yoga. Hay muchos videos gratuitos en línea o puedes crear tus propios movimientos imitando animales como un gato (en cuatro patas y arqueando la espalda), una mariposa (sentado con los pies juntos y las piernas dobladas para parecer una mariposa) y un flamenco (de pie, con un pie sobre la rodilla opuesta y las manos sobre la cabeza).

## Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



Pick a better snack™



### ZANAHORIA

- Coloca zanahorias frescas, enlatadas o congeladas en tu lista de comestibles para comprar una verdura económica.
- Prueba las zanahorias pequeñas crudas, con una salsa para mojar o cocínalas con la bolsa en el microondas (si el paquete dice "aptas para microondas").
- Tritura zanahorias frescas para hacer una ensalada o batido.
- Córtales para saltearlas o asarlas con un poco de miel y aceite.



### REMOLACHA

- Cambia tu menú con un poco de remolacha. Elige las remolachas más pequeñas que son más tiernas. La mayoría de las remolachas que encontrarás son rojas.
- Retira las hojas, que puedes comer crudas o cocidas, y guarda las remolachas en la nevera durante un máximo de 3 semanas.
- Compra remolachas enlatadas o encurtidas para disfrutar fácilmente de las remolachas.



### PAPAS

- Come papas para obtener carbohidratos complejos, potasio y vitamina C.
- Elige ingredientes saludables como verduras cocidas, cebollinos, cebollas verdes, salsa o yogur natural como acompañamiento.
- ¡No les quites la cáscara para obtener fibra y más sabor!

## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



## Your Life Iowa

Una alimentación saludable es importante, pero hay otras áreas de la salud tal vez se deban abordar primero. Si tú o un ser querido tienen problemas con el alcohol, las drogas, los juegos de azar, problemas de salud mental o pensamientos suicidas, pueden recurrir a Your Life Iowa.

La ayuda e información gratuitas y confidenciales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono al (855) 581-8111, por mensaje de texto al (855) 895-8398 o en el chat en línea en [yourlifeiowa.org](http://yourlifeiowa.org), para que puedas hablar, enviar mensajes de texto o chatear con alguien de inmediato. Sigue a Your Life Iowa también en Facebook, Instagram o Twitter. Si no sabes si estás en riesgo, consulta las señales de advertencia y los cuestionarios de "Am I at risk?" [¿Estoy en riesgo?] en el sitio web.

A veces todo el mundo necesita ayuda. Sin juzgar. Solo ayuda.

## ¡Prueba algo nuevo!

Hy-Vee Kids Fit tiene una gran biblioteca en línea de videos de actividad física en casa aptos para niños, ¡todo gratis! Hay videos inspirados en mejorar el estado físico, videos centrados en el deporte y videos que animan a los niños a probar cosas nuevas. Encuéntralos en línea en <https://www.hy-veekidsfit.com/>.

# Fuel your fun.

Eat fruits and veggies



Pick a better snack™

## Conservación de alimentos

La conservación de los alimentos es una forma de mantener las frutas y verduras inocuas para el consumo mucho después de su cosecha. Mantiene el sabor, la textura y la nutrición de los alimentos tanto como sea lo posible. Si deseas aprender a conservar tus propios productos de jardín, comunícate con la oficina de ISU Extension en tu condado para aprender

cuál es la manera adecuada para que nadie se intoxique con los alimentos. Probablemente consumes alimentos que se conservan todo el tiempo. Se conservan frutas y verduras enlatadas, congeladas, encurtidas, secas o fermentadas. Es más fácil comer más frutas y verduras cuando las comes en todas estas formas diferentes.

### ALIMENTOS ENLATADOS



- Confía en las frutas y verduras enlatadas como una opción saludable. Las frutas y verduras se enlatan después de madurar completamente, cuando contienen la mayor cantidad de nutrientes.
- Ten a mano las frutas y verduras enlatadas para una guarnición rápida o un refrigerio.

### ALIMENTOS CONGELADOS



- Compra frutas y verduras congeladas con tranquilidad. Están llenas de nutrientes comparables a sus versiones frescas.
- Elige frutas y verduras congeladas con una vida útil más larga que los productos frescos; e incluso son la mejor opción para algunas recetas.

### ALIMENTOS FERMENTADOS



- Sorprende a tus papilas gustativas con un repollo fermentado conocido como kimchi, kraut o curtido.
- Debes saber que la fermentación utiliza microbios (pequeños organismos, como las bacterias) que son buenos para nosotros.



Augusto 2021

# PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



## 5-2-1-0 Healthy Choices Count!

¿Hiciste una resolución de Año Nuevo? Si eres como muchos otros que participan en esta tradición cada enero, seguro te has puesto el objetivo de mejorar tu salud. ¡5-2-1-0 Healthy Choices Count te puede ayudar! Es una iniciativa para ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos, y también es buena para los adultos. Cada número en el nombre representa un objetivo relacionado con la salud para esforzarse cada día:

- 5 = Comer 5 o más porciones de frutas y verduras.
- 2 = Reducir el uso recreativo de pantallas a 2 horas como máximo.
- 1 = Hacer actividad al menos una hora al día.
- 0 = Limitar las bebidas azucaradas. Tomar agua.

El cambio no es fácil para la mayoría de las personas. Intenta empezar de a poco y sustituir un hábito antiguo por otro nuevo que sea saludable y placentero. Para obtener ideas y consejos para cumplir tus objetivos, visita [www.healthieststate.com/5210](http://www.healthieststate.com/5210).

## Aprovecha el sol

Salir al aire libre y respirar aire fresco es importante durante todo el año, no solo en primavera y verano. ¿Salir cuando hace frío y nieve te parece poco alentador? Abrigarse con gorros, mitones y botas puede parecer molesto, pero te permite tolerar mejor las temperaturas frías.

Intenta salir un día soleado: la luz del sol suele mejorar de inmediato el estado de ánimo. Si realmente te estás esforzando, configura un temporizador de 20 minutos y disponte a estar afuera durante ese tiempo. A menudo, todos se están divirtiendo tanto cuando suena la alarma, ¡que ni siquiera querrás volver a entrar!



Fuel  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.

Pick a better snack™



## Calabaza de invierno



- ¡Entra en calor con la calabaza de invierno! Crece en Iowa y pertenece a la familia de las cucurbitáceas. Es diferente a la calabaza de verano en que tiene una cáscara externa dura, llamada corteza, que no se come.
- Sé un catador valiente (como decimos con los niños en clase) y prueba diferentes tipos de calabaza.
- Aprende a cortar y cocinar calabaza en el sitio de ISU Extension Spend Smart. Eat Smart. (<https://bit.ly/3vz2Kbb>).
- No te preocupes por usarla de inmediato; si conservas la calabaza entera sin cortar en un lugar fresco y oscuro, durará un mes o más.
- Disfruta de la comodidad de la calabaza enlatada. Queda muy bien al horno o se puede mezclar con yogur de vainilla y agregarle granola para comer un refrigerio.

## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



### ¡Crea una pista de comando!

El agobio del encierro puede ser difícil para todos, tanto padres como niños. Dale a tus hijos la oportunidad de ser creativos y jugar libremente dentro de la casa (con algunos límites, claro). Crea tu propia pista de comando con estas ideas la próxima vez que el clima mantenga a los niños adentro.

- Crea un pista de comando o de obstáculos usando cojines de sofá.
- Crea una viga de equilibrio con cinta adhesiva en el suelo.
- Salta de cuadrado en cuadrado sobre las baldosas.
- Usa un globo como pelota de voleibol, vuela como un superhéroe, etc.

¡Haz que los niños se turnen para cronometrar sus carreras por la pista para ver quién puede superar su tiempo anterior!



### FRIJOLES

- Agrega frijoles enlatados o secos a tus comidas para obtener una buena fuente de fibra y proteína. En promedio, media taza de frijoles cocidos contiene aproximadamente 7 gramos de proteína y entre 7 y 8 gramos de fibra.
- Sigue las instrucciones del paquete para preparar frijoles secos. Los frijoles enlatados están listos para comer. Enjuágalos y escúrrelos para que tengan menos sodio y líquido.
- Para hacer una salsa rápida de frijoles negros, mezcla 1 lata de frijoles negros (15 onzas [25 gramos], escurridos y enjuagados), 1 ½ taza de maíz y 1 frasco (16 onzas [453 gramos]) de salsa.

(Receta cortesía de Spend Smart. Eat Smart.® de la Universidad Estatal de Iowa.)

### SNAP

A veces las familias pasan por momentos difíciles. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede ayudar a las familias a comprar comestibles. Para saber si eres elegible, visita [www.dhs.iowa.gov/how-to-apply](http://www.dhs.iowa.gov/how-to-apply). Para completar la solicitud por teléfono, llama a la línea directa de Asistencia Alimentaria de Iowa al (855) 944-3663 de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. de lunes a viernes.

La tarjeta SNAP/EBT se puede utilizar para pagar los alimentos solicitados en línea en Amazon y en las ubicaciones participantes de ALDI, Walmart, Hy-Vee y New Pioneer Food Co-op. Algunas tiendas permiten el pago en línea y otras requieren que deslices tu tarjeta EBT en la tienda cuando recojas tu pedido en línea. Se te proporcionarán instrucciones de pago específicas cuando se realice el pedido. Ten en cuenta también que los beneficios de SNAP no se pueden utilizar para pagar los gastos de servicio o de entrega.

Fuel  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.



Pick a better snack™



### MAÍZ

- ¿Quieres que tus hijos se coman verduras?
- Come verduras con tu hijo en la próxima comida. Aprenden observándote.
- ¿Por qué no sirves maíz? Lo encuentras fácilmente enlatado o congelado en invierno (o en cualquier momento, realmente) y fresco en verano. Consejo: Aprende cómo congelar el delicioso maíz dulce de Iowa este verano y disfrútalo todo el año.
- Come maíz sin aderezos como guarnición o agrégalo a tu sopa, salsa, ensalada de tacos, quesadilla o mezcla para panqueques. Agrégale al arroz mexicano un poco de maíz encima.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Pick a better snack™ es una iniciativa desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack)

## PLAY YOUR WAY!

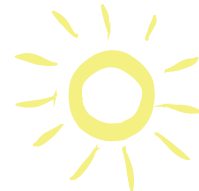
one hour a day!



## ¡Haz actividad física este verano!

El hermoso clima al aire libre hace que sea más fácil hacer ejercicio. Aprovecha todo lo que tu comunidad tiene para ofrecer. Haz una lista de deseos de verano llena de parques locales, centros acuáticos y atracciones acuáticas, actividades de lectura de verano en la biblioteca, caminatas por senderos locales y juegos creativos en el patio.

Los niños se entusiasmarán por hacer las actividades y tacharlas de la lista. Recuerda que los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días, ¡durante todo el año!



## Comidas de verano

Pronto los estudiantes celebrarán el final del año escolar. Es un momento emocionante cuando los niños pasan al siguiente grado y se toman un descanso de la rutina normal. Sin embargo, los almuerzos saludables no tienen por qué terminar con el año escolar. La mayoría de las comunidades ofrecen almuerzos gratuitos a todos los niños menores de 18 años durante el verano. Estas comidas cumplen las pautas nutricionales y ayudan a garantizar que los niños no pasen hambre.

Busca información de tu escuela sobre dónde y cuándo se servirán las comidas. También puedes enviar un mensaje de texto con la palabra "Food" o "Comida" **877-877**. O bien, ve a [www.fns.usda.gov/summerfoodrocks](http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks) e introduce tu dirección para encontrar la ubicación más cercana.

Muchos sitios de comidas ofrecen actividades divertidas para que los niños hagan antes o después de la comida, como un juego, un proyecto de arte, jardinería o un programa especial.

# Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



Pick a better snack™



## RÁBANO

- Disfruta de este vegetal de raíz durante la temporada. Crece bien (¡y rápido!) en Iowa en primavera u otoño cuando no hace mucho calor. Está listo para cosecha de 3 a 5 semanas después de la siembra.
- ¿Te gustan los alimentos picantes? Los rábanos varían en picante según la variedad. En la variedad de rábanos, los rojos que encuentras en la tienda de comestibles son moderadamente picantes. Cocínalos y se vuelven más suaves.
- Prueba otro tipo de rábano popular en los platos asiáticos. El rábano daikon es un rábano blanco más largo, que es dulce y suave en comparación con el rábano rojo, pequeño y redondo.



## NABO

- ¿Sabías que los nabos también son tubérculos? Al igual que los rábanos, los nabos crecen bajo la tierra y son la raíz de la planta. (Puedes comer otros vegetales de raíz, como zanahorias y patatas).
- Elige los nabos más pequeños, ya que son más tiernos y saben mejor.
- Cómelos crudos en ensaladas de col, otras ensaladas o con una salsa para mojar. También puedes cocinarlos de diversas formas, como en el microondas, hornearlos, asarlos o saltearlos.

## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



### WIC

Si tú o alguien de tu familia ha perdido ingresos, puedes calificar para el Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés). El programa WIC está dirigido a familias con bebés y niños de hasta 5 años, así como para mujeres embarazadas, lactantes y no lactantes que hayan tenido un bebé recientemente. El programa proporciona alimentos saludables y ofrece apoyo a la lactancia materna para las nuevas mamás.

Cada mes, las familias pueden comprar una variedad de alimentos en la tienda de comestibles con sus beneficios WIC, incluidas frutas y verduras frescas o congeladas. Durante el verano, se ofrecen dólares adicionales para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores.

WIC también proporciona capacitación nutricional, acceso a recetas y videos de cocina y derivaciones a otros programas. Para encontrar la ubicación más cercana, visita [signupwic.com](http://signupwic.com) o llama a la oficina estatal al (800)-532-1579. Para obtener más información, visita: <https://idph.iowa.gov/wic>.

### ¡Que parezca un juego!

La actividad física no tiene por qué tratarse de deportes organizados ni del ejercicio tradicional. Puede ser jugar un juego tonto y divertido con tu hijo. Prueba jugar un juego con cartas UNO®, un mazo de cartas tradicional o dados. Haz que tus hijos elijan una actividad para cada color, palo o número. Luego repite esa actividad tantas veces como el número en la tarjeta.

Estos son algunos ejemplos para empezar:

- Sentadillas
- Saltos de estrella de mar o saltos de gato
- Instrumentos de baile o viento
- Círculos de brazos
- Saltitos
- Libre elección de comodines o cartas especiales

# Fuel your fun.

Eat fruits  
and veggies.



Pick a better snack™



### REPOLLO

- Prueba el repollo verde, rojo, napa, bok choy o de Saboya, todos parte de la familia Brassica (la misma familia que incluye al brócoli y al kale).
- Añádelo a salteados o platos de fideos asiáticos. Colócalo por encima de los tacos de pescado como ensalada de col o prepara repollo curtido para comer con pupusas.
- Cúltivalo en primavera u otoño cuando está más fresco.



### COLES DE BRUSELAS

- Cultiva o encuentra una planta de coles de Bruselas y te sorprenderás. Las coles, que parecen repollos bebé, crecen a lo largo del tallo alto.
- Guarda las coles de Bruselas (otro vegetal de Brassica) en la nevera. Enjuágalas, despega las capas marchitas, rebana el tallo y córtalos por la mitad antes de cocinar.
- Pruébalos cocidos al horno, al vapor o salteados.



### COLIRRÁBANO

- Amplía tus opciones de verduras y prueba el colirrábano, otro miembro de la familia Brassica.
- No lo confundas con un tubérculo; este crece sobre el suelo.
- Disfruta de los "bulbos" de color verde claro o morado crudos, cocidos al vapor o al horno. ¡También puedes comer las hojas!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Pick a better snack™ es una iniciativa desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack)

## PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



## ¡Una excelente forma de empezar el día!

Caminar a la escuela es una excelente manera de conectarte con tu hijo al comienzo del día. A menudo elegimos por defecto a conducir a la escuela tanto a la ida como a la vuelta, ¡y el carril para dejar o buscar a los niños puede ser muy estresante!

Para evitar el dolor de cabeza de esperar en el carril de vehículos compartidos, prueba aparcarse cerca de la escuela y caminar con tu hijo hasta la entrada. Te dará entre 5 y 10 minutos cada día para conectarte, lo que puede ayudarte a mantener una relación estrecha y una comunicación abierta con tu hijo. Una ventaja adicional: unos minutos de actividad física y un poco de sol hacen que todos se sientan bien.



## De la granja a la escuela, ¡y al hogar!

Este año, con el programa Pick a **better** snack™, tu hijo tendrá la oportunidad de degustar diferentes frutas y verduras que se cultivan en Iowa. ¡Algunos de los productos que los estudiantes prueban en clase provendrán de granjas de la comunidad! Nos complace apoyar a los agricultores y productores locales y seguir enseñando a los estudiantes de dónde proviene la comida.

Incluso puedes inspirarte para cultivar algunas de tus propias frutas y verduras. Para aquellos que participen en SNAP/EBT, ¿sabían que pueden utilizar sus beneficios para comprar semillas y plantas productoras de alimentos?

Otra forma de participar en el cultivo de frutas y hortalizas es ofrecerte como voluntario en tu escuela o huerto comunitario. Es una excelente manera de ayudar, y seguro te llevarás comida deliciosa a casa.

# Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.

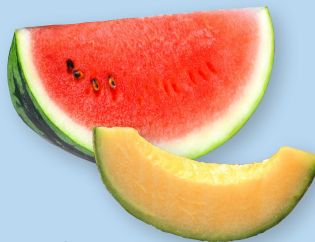


Pick a better snack™



### MANZANA

- Visita un huerto de Iowa y encuentra muchas variedades favoritas: Honeycrisp, Roja Deliciosa, Gala, McIntosh, Regents y Zestar.
- Lávala y dale un mordisco: un refrigerio saciante con más de 4 gramos de fibra (con la cáscara).
- Conservarla en la nevera durante un máximo de 3 semanas. Dado que duran tanto tiempo, es menos probable que las tires y desperdices comida.



### MELON

- Compra un melón antes de que se termine la temporada, que va de julio a octubre.
- Mézclalo en una ensalada de frutas o córtalo en gajos o trozos de bocado para tener a mano un refrigerio o postre dulce y saludable.
- Busca melón cantalupo con cáscara amarillenta. Una buena sandía tendrá una mancha lisa y amarilla, que demuestra que estuvo madurando en contacto con el suelo.



### PERA

- Cómelas en otoño durante la temporada; saben mejor y obtendrás una mejor relación precio-calidad.
- Coloca las peras frescas en una bolsa de papel sobre la mesada para que maduren si es necesario. Enjuágalas con agua cuando estén listas para comer.
- Cómelas con cáscara para obtener más fibra y otros nutrientes.





## Move Your Way

Lograr que los niños hagan 60 minutos de actividad física todos los días puede parecer difícil. La buena noticia es que puedes dividirlos en períodos más cortos a lo largo del día, ¡y todo se suma!

Un día normal podría incluir caminar hasta la escuela (10 minutos), el recreo (20 minutos), caminar a casa desde la escuela (10 minutos), jugar en el parque (15 minutos) y una fiesta de baile familiar después de la cena (5 minutos). ¡Esto suma 60 minutos!

La campaña Move Your Way aporta muchas formas de encontrar movimiento a lo largo del día. Echa un vistazo en <https://health.gov/moveyourway#parents>.

## Spend Smart. Eat Smart.

Esta aplicación te puede ayudar a ahorrar dinero. Descarga la aplicación Spend Smart. Eat Smart. y usa la calculadora de precios unitarios en la tienda de comestibles para comparar artículos similares. Si quieres saber si es más barato comprar guisantes enlatados o congelados, introduce el costo y el monto de cada producto. ¡La aplicación te mostrará el mejor precio!

Otra gran ventaja de esta aplicación es que te ayuda a elegir productos de buena calidad. Ve a la sección Conceptos básicos de productos (enumerados en Más) y busca la lista de frutas y verduras. Haz clic en una fruta o verdura para saber cómo comprarla, almacenarla y prepararla. ¡Una herramienta útil para comprar frutas y verduras!

**Fuel**  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.



Pick a better snack™



## TOMATE

- No te pierdas los tomates de mejor sabor, que se cultivan localmente y están listos para comer de julio a septiembre.
- Guarda los tomates enteros en la mesada, no en la nevera.
- Prueba los tomates cherry o uva cuando quieras comer un refrigerio fácil.



## PEPINO

- ¿Quieres algo genial y refrescante? Prueba los pepinos.
- Cómelos solos o con una salsa, ¡o agrégalos en rebanadas a ensaladas, sándwiches y rollitos de primavera frescos para darles un toque crujiente!
- Guarda los pepinos sin cortar en la nevera durante un máximo de 7 a 10 días. Límpialos con agua corriente fría antes de comerlos.



## BERENJENA

- Consulta en tu mercado agrícola local para aprender más sobre esta versátil hortaliza de jardín.
- Busca diferentes tipos; las berenjenas chinas y japonesas son largas, delgadas y se cocinan rápidamente.
- Cómelas a la parrilla, asadas, horneadas, o de cualquier forma que te guste.