

Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

Spend Smart. Eat Smart.

Descarga la aplicación Spend Smart. Eat Smart. para ayudarte a ahorrar dinero 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. ¡Una herramienta útil para comprar frutas y verduras! Echa un vistazo en <https://spendsmart.extension.iastate.edu/shop>.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

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! Echa un vistazo en <https://health.gov/moveyourway#parents>.



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, homeadas, o de cualquier forma que te guste.

Septiembre

B I N G O

				
Park/Slide	Play	Ride a Bike	Locally Grown Fruit or Veggie	Zucchini
				
Run	Cucumber	Stretch	Tomato	Walk
				
Eggplant	Hike a Trail	Family Ate a Meal Together	Play	Watermelon
				
Summer Squash	Play	Frozen Vegetable	Canned Fruit	Catch
				
Frozen Fruit	Melon	Jump	Walk	Canned Tomato

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!



Pick a Better Snack



Health and
Human Services

Un boletín para la familia y la comunidad

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

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 locales y seguir enseñando a los estudiantes de dónde proviene la comida. Incluso puedes inspirarte para cultivar algunas de tus propias frutas y verduras. 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.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

¡Una excelente forma de empezar el día!

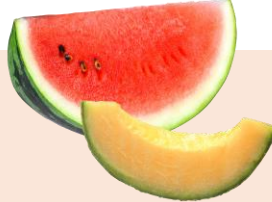
Caminar a la escuela es una excelente manera de conectarte con tu hijo al comienzo del día. A menudo elegimos por defecto a conducir a la escuela, ¡y el carril para dejar o buscar a los niños puede ser muy estresante! Prueba aparcar cerca de la escuela y caminar con tu hijo hasta la entrada. Te dará 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. Unos minutos de actividad física y un poco de sol hacen que todos se sientan bien.

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.

Melón



- 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.

Octubre

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

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!

Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

WIC

¿Necesitas ayuda para alimentar a tu familia? Si has perdido ingresos, puedes calificar para WIC, un programa para mujeres embarazadas, nuevas mamás y familias con niños menores de 5 años. WIC proporciona alimentos saludables, apoyo para la lactancia y educación en nutrición. Usa los beneficios de WIC para comprar comestibles como frutas y verduras frescas o congeladas. En verano, recibe dólares extra para comprar en mercados de agricultores. También tendrás acceso a recetas, videos de cocina y referencias a otros servicios. Encuentra una ubicación en [signupwic](https://signupwic.org) o llama al (800) 532-1575. <https://hhs.iowa.gov/assistance-programs/food-assistance/wic-iowa>.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

¡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.

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.
- Cultívalo 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!

Noviembre

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
 Canned Fruit or Vegetable	 Run	 Jicama	 Jump	 Sweet Potato
 Kohlrabi or Brussel Sprouts	 Raisins	 Ride a Bike	 Carrot	 Stretch

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!

Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

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 de Iowa ayuda a pagar los gastos del cuidado infantil para familias que cumplen con las pautas de ingresos y están trabajando al menos 28 horas a la semana, en la escuela o en un programa de capacitación.

- Usted elige a su proveedor de cuidado infantil.
- El proveedor debe pasar una verificación de antecedentes y cumplir con los estándares de seguridad.
- El programa paga directamente al proveedor.

Solicite en línea en <https://secureapp.dhs.state.ia.us/clientportal>.
Llamada (866) 448-4605.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

Tómate un respiro

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).

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 cocínelas con la bolsa en el microondas (si el paquete dice "aptas para microondas").
- Tritura zanahorias frescas para hacer una ensalada o batido. Córtalas 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!

Diciembre

B I N G O

				
Dance	Banana	Snow Angels	Canned Fruit	Carrots
				You Choose!
Play in the Snow	Jump	Walk	Kiwi	Any Fruit or Vegetable
				
Potatoes	Beets		Play	Skate
				
Banana	Walk	Broccoli	Cauliflower	Play
				
Shoot Hoops	Frozen Vegetables	Kiwi	Stretch	Salad Greens

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!



Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

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.

Para obtener ideas y consejos para cumplir tus objetivos, visita www.iowahealthieststate.com/5210.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

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 nieva 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!

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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. <https://hhs.iowa.gov/pick-better-snack>. Septiembre de 2025

Enero

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		Snow Angels	Clementines
				
Kiwi	Play	Canned Beans	Squash	Hummus
				
Walk	Edamame	Mango	Bowl	Sled

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!



Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

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 consumas 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.



PLAY YOUR WAY One Hour
a Day

¡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/>.



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.

Febrero

B I N G O

				
Play	Canned Vegetables	Build	Peppers	Pineapple
				
Dance	Banana	Play	Frozen Vegetables	Kick
				
Curtido, Kimchi or Sauerkraut	Bowl			
				
Canned Fruit	Stretch	Banana	Frozen Fruit	Walk
				
Walk	Peppers	Pickles	Park/Climb	Tomato Sauce

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!

Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA™

Health and
Human Services

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

<https://hhs.iowa.gov/assistance-programs/food-assistance/snap>. Para completar la solicitud por teléfono,

llama (855) 944-3663 from 8:00 a.m. – 5:00 p.m. de lunes a Viernes. En Iowa, SNAP puede ser utilizado para comprar la mayoría de los alimentos como carnes y aves, productos lácteos, frutas y verduras, y productos de granos.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

¡Crea un curso de ninja!

¡Convierte la fiebre del cabin en diversión en interiores con un curso de ninja que puedes construir tú mismo!

- Crea 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 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, escurridos y enjuagados), 1 ½ taza de maíz y 1 frasco (16 onzas) de salsa. (Receta cortesía de Spend Smart. Eat Smart.® de la Universidad Estatal de Iowa)

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.

Marzo

B I N G O



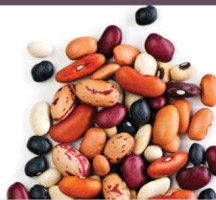
Park/Slide



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



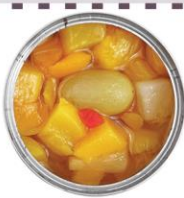
Park/Climb



Walk



Frozen Vegetable



Canned Fruit



Jump



100% Fruit Juice

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!



Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

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 o en el chat en línea en yourlifeiowa.org, para que puedas hablar, enviar mensajes de texto o chatear con alguien de inmediato. A veces todo el mundo necesita ayuda. Sin juzgar. Solo ayuda.



PLAY YOUR WAY One Hour a Day

¡Trae el zoológico a casa!

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. 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

- Disfruta de 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.



Abril

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

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!

Pick a Better Snack

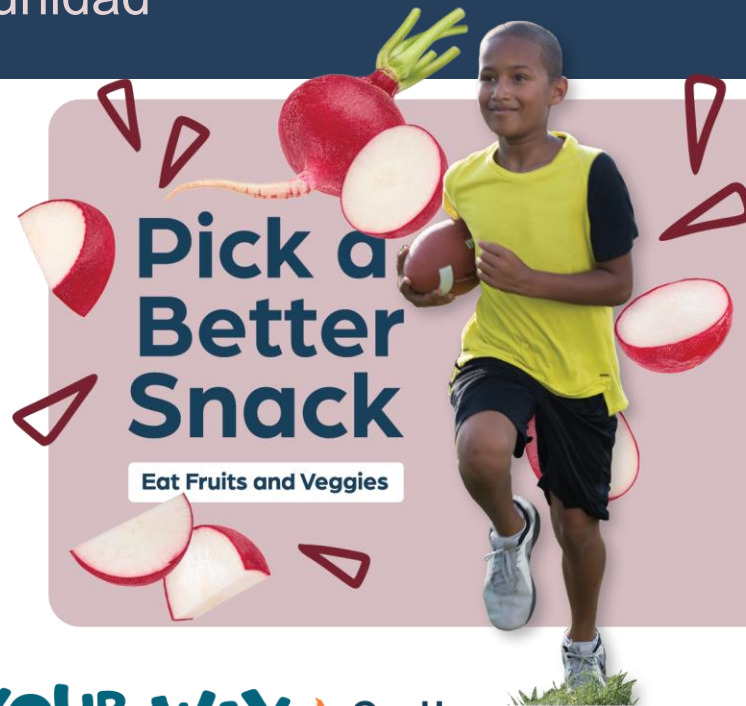
Un boletín para la familia y la comunidad

IOWA
Health and
Human Services

Comidas de verano

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" to 304-304 o bien, ve a <https://www.fns.usda.gov/summer/sunmeals> e introduce tu dirección para encontrar la ubicación más cercana.



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!

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.

Mayo

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

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!

