

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

DURAZNO

El durazno es deliciosamente dulce y jugoso. Tiene el mejor sabor y precio del verano, pero puede disfrutarlo todo el año si lo compra congelado o enlatado.

Pastel crujiente de frutas

Lata de 15 onzas de duraznos en rodajas, escurridos
Lata de 15 onzas de mitades de pera, escurridas
¼ cucharadita de extracto de vainilla o almendras

¼ de cucharadita de canela molida
¾ de taza de granola

1. Combine los duraznos, las peras, el extracto y la canela en un bol apto para microondas. Revuelva bien. Espolvoree granola por encima.
2. Cubra el recipiente con una tapa o una envoltura de plástico, dejando una pequeña abertura para que salga el vapor.
3. Méntalo en el microondas durante 5 minutos en máximo. Use soportes para ollas para quitar el recipiente. Deje enfriar un poco antes de servir. 4 porciones. Tamaño de la porción: 1 taza.

Receta de [Eatfresh.org](https://www.eatfresh.org).

Your Life Iowa

Your Life Iowa puede ayudarlo a usted o a su ser querido con problemas relacionados con el alcohol, las drogas, el juego, la salud mental o los pensamientos suicidas. De día o de noche, llame al (855) 581-8111, envíe un mensaje de texto al (855) 895-8398 o use el chat en vivo en yourlifeiowa.org. Sin juicio. Solo ayuda.



SCAN ME



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. El Departamento de Salud Pública de Iowa desarrolló Pick a better Snack™ en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack. © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Qué hace una piña en una fiesta de melocotones?

¡Una piña colada!



¿Necesita aliviar el estrés?

El final del año escolar puede ser ajetreado y estresante. Una forma de mantenerse en movimiento y aliviar el estrés es participar en yoga.

El yoga puede mejorar la postura, el equilibrio y la coordinación, pero también mejora la concentración. ¡Los niños piensan que es simplemente divertido!

¿No sabe por dónde empezar? Hay muchas clases de yoga gratuitas en línea. Escanee el código para ver vídeos divertidos de yoga que los niños puedan hacer.



SCAN ME



Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

KIWI

El kiwi es una fruta pequeña con una gran nutrición. Es una buena fuente de vitamina C, potasio, fibra y más. El kiwi madura más rápido en la encimera. Póngalo en la nevera para atrasar el proceso de maduración. Coma kiwi cuando empiece a sentirse suave con una ligera presión. Enjuague el kiwi en agua fría antes de comer.

Formas de comer kiwi

- ◆ Córtele por la mitad y saque la fruta de a cucharadas, como un postre.
- ◆ Corte el kiwi en trozos y mézclelo con plátanos, bayas y uvas para obtener una ensalada de frutas.
- ◆ Congélelo en una bandeja de cubitos de hielo para obtener un vaso de agua con infusión de kiwi.
- ◆ Píquelo y haga una salsa tropical. Mezcle kiwi, mango, pimientos, miel, jugo de lima y cilantro.

Mire este video para saber cómo preparar el kiwi.



SCAN ME

WIC

¿Está embarazada o ha tenido un bebé recientemente?
¿Está criando a niños menores de 5 años? WIC puede ayudarla a usted y a sus hijos a mantenerse sanos. Encuentre una ubicación cerca de usted: signupwic.com. Comida. Educación. Apoyo. Tú puedes.



SCAN ME



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. El Departamento de Salud Pública de Iowa desarrolló Pick a better Snack™ en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack. © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Qué le dice una fruta a otra?

¡Madura de una vez!

LOL



le
Fuel
your
fun.

Eat fruits
and veggies.

Pick a better snack™



Cosas que hacer con una caja de cartón

En esta época del año puede llegar mucho cartón a nuestras casas, ¡qué diversión para los niños! Deje que sus hijos sean creativos. La caja puede convertirse en una casa de campana imaginaria, una cohete, un trineo, una barra de equilibrio, un lienzo en blanco para el arte, algo para pisar, algo para entrar y salir, o algo para cortar alas. ¡Las posibilidades son infinitas!



SCAN ME



Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

PIÑA

¡El sabor del trópico! Compre piña fresca si está a buen precio. Busque una piña que esté regordeta, con al menos un poco de color amarillo hacia el fondo y hojas verdes de aspecto saludable. Si no está mayormente amarilla, déjela reposar un par de días en la encimera antes de comerla. Disfrute de la piña natural, en una ensalada de frutas, en yogur y batidos, o en un plato dulce y ácido.

¿Fresco, enlatado o congelado?

Las frutas y verduras no tienen que estar frescas. Las frutas y verduras enlatadas, congeladas y secas también son opciones nutritivas. ¿Qué forma elegir?

Considere:

- ◆ ¿Está en temporada?
- ◆ ¿Cuál es más barata?
- ◆ ¿Cómo la voy a usar?
- ◆ ¿Me gusta el sabor?
- ◆ ¿Ahorra tiempo?



SCAN ME

Haga clic aquí o escanee el código para saber cómo cortar una piña.

Mejore su salud mental

¡La actividad física es muy buena para nuestra mente! Estar activo no solo es bueno para los músculos y los huesos, sino que también puede ayudarlo a pensar, aprender y resolver problemas. También ayuda con nuestras emociones y puede reducir la ansiedad y la depresión. ¡Haga que su familia se mueva para mejorar el estado de ánimo y la energía!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. El Departamento de Salud Pública de Iowa desarrolló Pick a better Snack™ en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack. © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Por qué el golfista se puso dos pares de pantalones?

LOL

Por si acaso tiene un hoyo en uno.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™
🍊 🥦 🍎 🥕

I-Smile

La salud bucal es importante para una buena nutrición y una buena salud en general.

Los coordinadores de I-Smile son higienistas dentales que pueden vincularlo a usted y a su familia con la atención dental. Haga clic para buscar un coordinador o escanee el código.



SCAN ME

I-Smile™
Iowa Department of Public Health

IDPH
IOWA Department
of PUBLIC HEALTH

IOWA
Department of
HUMAN SERVICES

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

GARBANZOS

Los garbanzos son una verdura de bajo costo con mucha proteína y fibra. Es posible que los haya comido en platos populares como el falafel, el curry y el hummus. Puede comprar garbanzos secos o enlatados.

Garbanzos asados

Lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
 1 cucharada de aceite de oliva, de canola o vegetal
 1 cucharadita de condimento (comino, ajo o chile en polvo, etc.)

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente
2. Escorra y enjuague una lata de garbanzos. Seque con una toalla de papel.
3. En un bol, mezcle los garbanzos con el aceite y el condimento que prefiera.
4. Transfiera los garbanzos a la bandeja para hornear.
5. Hornee durante 35-45 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
 Conserve en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Consejos sobre el tiempo frente a la pantalla

Las pantallas están en todas partes y pueden captar nuestra atención cuando el clima se vuelve más frío. Una forma de controlar el tiempo frente a la pantalla es crear un plan de medios. Establezca horarios y lugares en los que los niños puedan usar pantallas y busque oportunidades en las que pueda ponerse en movimiento.



SCAN ME



PLAY YOUR WAY!

One hour a day!

¿Qué se dijo una cereza al verse al espejo?



¿Seré esa yo?



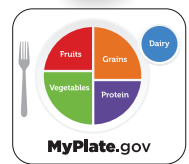
le
Fuel
 your
 fun.
 Eat fruits
 and veggies.



Pick a better snack™

Aplicación MyPlate

¿Tiene nuevas metas alimentarias? Descargue la aplicación "Start Simple with MyPlate" (Comience de forma sencilla con MyPlate) en su tienda de aplicaciones. Le ayudará a establecer metas, aprender consejos sobre alimentación saludable y mantenerse motivado para hacer cambios positivos. Escanee el código para obtener más información sobre la aplicación y otros recursos de MyPlate que le ayudarán a desarrollar una rutina de alimentación saludable.



SCAN ME

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

CHICHAROS

Los chicharos verdes, también llamados chicharos dulces, son fáciles de encontrar congelados o enlatados. Téngalos a mano para cuando necesite un acompañamiento rápido de verduras.

Los chicharos dulces y los tirabeques son otros tipos de guisantes, pero tienen una cascara que se come. Pruébelos cocidos o frescos como refrigerio.

Sartén de fideos ramen

- 2 cucharaditas de aceite (canola o vegetal)
- 1 taza de cebolla picada
- 1 zanahoria picada o cortada en trozos pequeños
- 2 tazas de verduras mixtas salteadas de brócoli congelado (incluye arvejas), descongeladas
- 2 tazas de carne o ave cocida, cortada en trozos del tamaño de un bocado
- 1 paquete (3 onzas) de fideos ramen instantáneos con sabor a carne
- 1 taza de agua o caldo



SCAN ME

Haga clic para ver las instrucciones de la receta o escanee el código.

Línea de respuestas en la extensión de ISU

¿Alguna vez se ha preguntado si todavía es seguro comer algo? Simplemente llame al (800)-262-3804 de lunes a viernes, de 9 a.m. a 4 p.m. O envíe un correo electrónico a answer@iastate.edu. ¡También pueden ayudarlo con todo tipo de preguntas!

¿Cuál es la fruta más santa?

¡La san-día!



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.

Pick a better snack™



Salga afuera

El clima primaveral puede ser difícil. Un día es precioso; al día siguiente ha vuelto el invierno. Salga al aire libre de todos modos para hacer actividad física.

- ◆ Pasee con su familia y busquen 10 cosas interesantes o encuentren tres objetos azules (¡pueden ser de cualquier color!).
- ◆ Juegue un juego de tú las traes, kickball, escondite o encestar.
- ◆ Trabajen juntos en el jardín, como rastrillar hojas o recoger palos para prepararse para el clima más cálido.
- ◆ Si nieva, junte la nieve con pala.

Solo vístase acorde al clima, sea cual sea.

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

ESPINACAS

Las ensaladas y lechugas en bolsas pueden ayudarlo a ahorrar tiempo y, al mismo tiempo, seguir comiendo sano. La espinaca en bolsas es una de las verduras más baratas disponibles. Está lavada y lista para usar. ¡Y está repleta de nutrientes!

¿Qué hacer con las espinacas?

- ◆ Prepare una ensalada.
- ◆ Agréguela a un sándwich o un wrap.
- ◆ Agréguela a sus platos con huevos.
- ◆ Mézclela en un batido.
- ◆ Añádala a un salteado

Aderezos para ensalada de espinacas: ¡Usted elige!

Fruta: fresas, otras bayas, arándanos secos, manzanas o mandarinas

Nueces: pacanas, almendras, nueces o semillas de girasol

Queso: feta, de cabra o azul

Aderezo: vinagreta balsámica, de semillas de amapola o de frambuesa

Comidas de verano gratuitas

Los niños y los adolescentes pueden recibir comidas gratis este verano en la mayoría de las comunidades. Envíe **FOOD** o **COMIDA** al **304-304** para encontrar un sitio cerca de usted o visite fns.usda.gov/meals4kids.



SCAN ME



¿Cuál es el colmo de Popeye?

Que su madre lo obligue a comer espinacas.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.

Pick a better snack™



Encuentre su parque

Los parques son una forma familiar de salir al aire libre y moverse. Los parques pueden variar desde espacios verdes en su comunidad hasta parques del condado y parques estatales (¡e incluso parques nacionales!). Su familia puede divertirse caminando hacia y por el parque, jugando con el equipo, jugando un juego o simplemente disfrutando de la naturaleza.

¡La Guía de 99 parques está llena de actividades divertidas para hacer en los parques de Iowa!



SCAN ME

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

CAMOTE

El camote es naturalmente dulce, llena mucho y es una buena compra. Al igual que la patata blanca, es una buena fuente de vitamina C, potasio y fibra, pero el boniato tiene mucha más vitamina A.

Presente a sus hijos el camote frito horneado. Puede comprar camote frito congelado o hacerlos usted mismo.

Camote frito al horno

1 ½ libras de camote (4 medianos)

1 cucharada de aceite (canola o vegetal)

¼ cucharadita de sal

Salsa: ¼ de taza de mayonesa ligera, 1 cucharada de ketchup, ½ a ¾ de cucharadita de pimienta de cayena, chile en polvo o pimentón

1. Frote el camote con agua. Corte el camote por la mitad a lo largo. Luego corte cada mitad en formassemicirculares de aproximadamente ¼" de grosor.
2. Combine el camote, el aceite y la sal en un tazón y revuelva para cubrirlo bien.
3. Engrase la bandeja para hornear y coloque las rodajas de camote en una sola capa. Hornee durante unos 30 minutos, volteando los el camote después de 15 minutos.
4. Mezcle los ingredientes de la salsa mientras el camote se hornea.

Receta de Spend Smart. Eat Smart.® de la Universidad Estatal de Iowa.



SCAN ME

Use su tarjeta EBT/SNAP en línea

¿Lo sabía? Puede comprar en línea y usar la tarjeta SNAP/ EBT para pagar la comida (no los gastos de envío) en Amazon y en algunas ubicaciones de ALDI, Walmart, Hy-Vee y New Pioneer Food Co-op.



SCAN ME



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. El Departamento de Salud Pública de Iowa desarrolló Pick a better Snack™ en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack. © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Qué hace una abeja en el gimnasio?

Zumba.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™

Guía de actividad física: Muévase a su manera

¿Cuánta actividad física necesitan los niños y los adolescentes? Al menos 60 minutos todos los días. Cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido cuenta. Caminar a la escuela, jugar en el recreo, una clase de educación física, caminar hasta la biblioteca, un paseo familiar en bicicleta, pasar tiempo en el parque, ¡todo vale!



SCAN ME



Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

PERA

La pera está en temporada a finales de verano y otoño. Aquí es cuando puede conseguirla al mejor precio. Con la piel, la pera tiene más fibra que la mayoría de las frutas.

Refrigerio rápido

- ◆ Enjuague las peras con agua fría y cómalas enteras, en rodajas o picadas.
- ◆ ¡Pruebe esto! Corte una pera fresca con un cortador de manzana.
- ◆ Sirva las peras enlatadas o las peras cortadas en cubos en tazas de frutas.
- ◆ Mezcle las peras picadas en el yogur.
- ◆ Sirva las rodajas de pera con queso.

¿Está madura?

- ◆ Mantenga las peras en la encimera hasta que estén maduras.
- ◆ Las peras Bartlett se vuelven amarillas cuando están maduras, pero no todos los tipos de peras cambian de color. Toque debajo de la zona del tallo para comprobar si está madura. "Check the neck!™" Si está blanda, está lista para comer.

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

SNAP puede ayudar a las familias a comprar alimentos en tiempos difíciles. Llame al (855)-944-3663 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., para solicitar por teléfono. [Verifique su elegibilidad](#) o [presente su solicitud en línea](#).



SCAN ME

¿Para qué va una caja al gimnasio?

LOL

Para hacerse caja fuerte.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



Actividad física: Comience con algo pequeño

Agregar más actividad física a rutinas ya ocupadas puede parecer realmente abrumador. Para hacerlo más manejable, empiece poco a poco con estas ideas:

- ◆ Añada unos minutos más a una caminata familiar.
- ◆ Salga unos minutos a jugar después de cenar.
- ◆ Intente caminar o ir en bicicleta a la escuela algún día.
- ◆ Visite el parque del vecindario en su día libre.

PLAY YOUR WAY!

One hour a day!

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

ZUCCHINI

Esta calabaza de verano tiene un sabor suave y es fácil de encontrar de julio a septiembre. Incluso puede que sus amigos y vecinos le den zucchinis cultivados en el jardín que no pueden usar.

El zucchini se cocina rápidamente como acompañamiento de verduras. ¡Rápido y fresco!

Zucchini salteado

1. Corte ambos extremos del zucchini.
2. Corte por la mitad a lo largo, luego corte cada mitad en trozos, aproximadamente de ½ a 1 pulgada.
3. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Agregue el zucchini y revuelva de vez en cuando. Cocine durante unos 5 minutos hasta que esté tierno, pero no blando.
5. Sazone con una pizca de sal, pimienta, orégano o ajo en polvo.

Receta de Spend Smart. Eat Smart.® de la Universidad Estatal de Iowa.



SCAN ME

Obtenga frutas y verduras gratis

Double Up Food Bucks ayuda a los usuarios de SNAP/EBT a comprar más frutas y verduras. Cada \$1 que gaste en frutas y verduras se iguala, hasta \$10 por día. Obtenga más información y encuentre las ubicaciones participantes en DoubleUpIowa.org.



SCAN ME

¿Que se pone una
verdura para ir a la playa?

Un zu-chini.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.

Pick a better snack™



5-2-1-0 ¡Las elecciones saludables cuentan!

Mantenga a los niños sanos centrándose en los siguientes cuatro hábitos diarios:

- ◆ 5 o más frutas o verduras
- ◆ 2 horas o menos de tiempo recreativo frente a la pantalla
- ◆ 1 hora o más de actividad física
- ◆ 0 bebidas azucaradas – beba más agua



SCAN ME

Obtenga más información en iowahealthieststate.com.

PLAY YOUR WAY!

One hour a day!