

# Pick a Better Snack

Un boletín para la familia y la comunidad

**IOWA**  
Health and  
Human Services

## 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 zuchinis 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  $\frac{1}{2}$  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.

### 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 <https://tinyurl.com/3byczn5e>.



SCAN ME



SCAN ME



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

Un zu-chini



**PLAY YOUR WAY** One Hour a Day

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

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

- 5 o más frutas y 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



Obtenga más información en <https://tinyurl.com/ybka4pm9>.

# Septiembre

## B I N G O

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

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

## 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 en <https://tinyurl.com/356a2f98>.



## PLAY YOUR WAY One Hour a Day

### 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.

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/materials>. © 2024 Departamento de Salud y Servicios de Iowa. Todos los derechos reservados. Julio de 2024

# 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<sup>™</sup>  
Health and  
Human Services

## El 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 boniato frito congelado o hacerlos usted mismo.

### Camote frito al horno

1 ½ libras de camote (aproximadamente 4 medianos)

1 cucharada de aceite (canola o vegetal)

½ cucharadita de sal

Salsa: ¼ de taza de mayonesa ligera, 1 cucharada de ketchup, ⅛ a ¼ 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 formas semicirculares 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.
4. Hornee durante unos 30 minutos at 425 grados F, volteando los el boniatos después de 15 minutos.
5. Mezcle los ingredientes de la salsa mientras el camote se hornea.

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



¿Qué le dice una fruta  
a otra?

¡Madura de una vez!



## 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 otras tiendas de comestibles en Iowa.



PLAY YOUR WAY One Hour  
a Day

### 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!



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/materials>. © 2024 Departamento de Salud y Servicios de Iowa. Todos los derechos reservados. Julio de 2024

# 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



Toss



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

## 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.



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: <https://signupwic.com/>. Comida. Educación. Apoyo. Tú puedes.



SCAN ME



## PLAY YOUR WAY

One Hour  
a Day

### 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, un 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

# 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

## 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. Escurra 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.

## 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.



¿Qué se dijo una cereza al verse al espejo? Ha!

¿Seré esa yo?



SCAN ME



## PLAY YOUR WAY

One Hour  
a Day

### 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.



# 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<sup>™</sup>  
Health and  
Human Services

## 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.

Escanee el código para saber cómo cortar una piña o visita <https://tinyurl.com/8ndjsm>.



SCAN ME



## ¿Frescas, Enlatadas o Congeladas?

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

## 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.

Escanee el código o visita <https://tinyurl.com/4fkfftm>.



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

Por si acaso tiene un hoyo en uno.



**PLAY YOUR WAY** One Hour a Day

## 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!

# Febrero

## B I N G O

				
Play	Canned Vegetables	Build	Peppers	Pineapple
				
Dance	Banana	Play	Frozen Vegetables	Kick
				
Curtido, Kimchi or Sauerkraut	Bowl			Broccoli
				
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<sup>TM</sup>  
Health and  
Human Services

## 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 guisantes 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

Escanee el código o visita <https://tinyurl.com/ymxhtxfz> para la receta.



SCAN ME

## 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](mailto:answer@iastate.edu). ¡También pueden ayudarlo con todo tipo de preguntas!



## PLAY YOUR WAY One Hour a Day

### Salga afuera


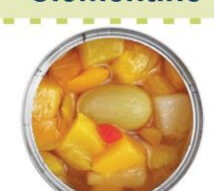
El clima primaveral puede ser difícil. Un día es precioso; al día siguiente ha vuelto el invierno. Salga al aire libre de todos modos para hacer actividad física.

- 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.

# 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		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

## 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. Métalo 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 <https://tinyurl.com/y27j5dst>.



¿Qué hace una  
piña en una fiesta  
de melocotones?

¡Una piña colada!

Ha!

## 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 <https://yourlifeiowa.org/>. Sin juicio. Solo ayuda.



SCAN ME



## PLAY YOUR WAY One Hour a Day

### ¿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 videos divertidos de yoga que los niños puedan hacer.



SCAN ME

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/materials>. © 2024 Departamento de Salud y Servicios de Iowa. Todos los derechos reservados. Febrero de 2025

# 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<sup>TM</sup>  
Health and  
Human Services

## 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 <https://tinyurl.com/wnjbza6k>.



SCAN ME



## ¿Cuál es el colmo de Popeye?

Que su madre lo obligue a comer espinacas.



Ha!



# PLAY YOUR WAY

One Hour  
a Day

## 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! Escanee el código o visita <https://tinyurl.com/9p9j7u6h> para obtener la guía.



# 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!