

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



¿Los bocadillos son buenos para mi familia?

¡Comer bocadillos entre comidas es perfectamente aceptable! Los bocadillos ayudan a los niños a obtener los nutrientes y la energía que necesitan para crecer y mantenerse activos. La mayoría de los niños necesitan comer cada 3-4 horas. Planifique bocadillos para evitar que los niños piquen todo el día y arruinen su apetito para la hora de comer.

Tenga a mano bocadillos más saludables, como frutas y verduras frescas, palitos de queso bajos en grasa, galletas de grano entero o yogur bajo en grasa. Cree espacios en sus alacenas o refrigeradores que estén designados para bocadillos saludables.

En el programa *Pick a better snack™*, su hijo aprenderá sobre una variedad de frutas y verduras y sobre cómo comerlas como bocadillo o en una comida. Tenga una conversación divertida con su hijo sobre lo que aprendió y pruebe la fruta o verdura sobre la que aprendió en familia. ¡Puede encontrar un nuevo bocadillo favorito!



Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



¡Desconéctese para divertirse más!

¡Este mes de septiembre, nos centraremos en reducir el tiempo de pantalla! ¿Cuál es su actividad favorita que no involucre una pantalla? Intente pasar 2 horas o menos al día frente al televisor, teléfono inteligente o tableta. Más información en: www.iowahealthieststate.com/5210.



Cómo elegir un buen melón

Color: El exterior debe ser dorado con una mancha plana y amarillenta, lo que significa que maduró en la vid.

Firmeza: Los extremos del melón deben ceder ligeramente cuando se presiona suavemente. No debe haber puntos blandos o grietas.

Olor: Debería oler bien, como un melón.

Peso: Debe sentirse pesado por su tamaño en comparación con otro melón.



Duplique su dinero

Double Up Food Bucks™ ayuda a los participantes de SNAP/EBT a comprar más frutas y verduras. Cuando use su tarjeta EBT para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles participantes, recibirá dinero Double Up Food Bucks™ GRATIS para comprar más productos. Cada dólar que gaste se iguala hasta con \$10 por día. Encuentre una ubicación cercana en www.DoubleUpIowa.org.



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

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). *Pick a better snack™* fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Junio de 2023



BOLETÍN FAMILIAR



Sacarle provecho al dinero en alimentación

Alimentar a una familia puede ser caro. Usted puede alimentar a su familia con comidas saludables, mientras se mantiene dentro de su presupuesto. Estos son algunos consejos para mantenerse en el camino:

- ◆ Planifique sus comidas semanales con anticipación. Incluya los alimentos que tiene en las alacenas y planee usar sobras.
- ◆ Haga listas de compras y no compre nada adicional. Incluya artículos en oferta.
- ◆ Compre frutas y verduras “en temporada” y compare su precio con las congeladas o enlatadas.
- ◆ El arroz y la pasta son opciones de grano económicas: trate de que la mitad de los granos que consuman sean integrales. Compruebe la lista de ingredientes en la etiqueta del alimento; el primer ingrediente debe decir grano integral o trigo integral.
- ◆ Los frijoles, las lentejas y los huevos son alimentos ricos en proteínas que cuestan menos. Puede incluirlos en muchas recetas.

Encuentre otros consejos y recetas económicas en www.ChooseMyPlate.gov.



Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



¡Muévanse por obtener inmunidad!

¿Sabía que la actividad física fortalece su sistema inmunológico? Esto significa que si hacemos ejercicio a diario, ¡es menos probable que nos enfermemos! Además de comer frutas y verduras, intente hacer 1 hora de actividad física al día para aumentar la capacidad de lucha contra los gérmenes de su cuerpo.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



Cómo preparar jícama

- 1 Lave la jícama con agua corriente.
- 2 Use un cuchillo afilado o un pelador de verduras para quitarle la piel.
- 3 Córtele por la mitad para que sea más fácil de manejar.
- 4 Córtele en palitos, rodajas o cubos pequeños dependiendo de cómo la quiera comer. También se puede triturar.
- 5 Una vez cortada, refrigere lo que no va a usar en un recipiente cubierto durante un máximo de una semana.



De la granja a la escuela

¿Quiere que sus hijos coman más frutas y verduras? ¡De la granja a la escuela lo puede ayudar! Cuando los niños se involucran en el cultivo de frutas y verduras, es más probable que las coman. De la granja a la escuela también puede hacer que las comidas escolares sean más atractivas y sabrosas.

Celebre el Mes Nacional de la Granja a la Escuela ayudando en el jardín escolar o conectando a un agricultor con la escuela. Con De la granja a escuela, los estudiantes ganan, los agricultores ganan y las comunidades ganan.



Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



¿Existe la comida chatarra?

Galletitas, papas fritas, dulces, refrescos. A menudo, se los etiqueta como “comida chatarra”. Etiquetar la comida como “chatarra” o “mala” puede contribuir a comportamientos alimenticios menos deseables.

“Puedes comer papas fritas cuando termines de comer la mitad de tu sándwich”. Se pone un valor en una comida sobre la otra. En lugar de poner énfasis en ciertos alimentos, intente nivelar el campo de juego para que se puedan incluir todos los alimentos.

Si su familia disfruta de un pequeño dulce al final de una comida, deje que su hijo coma una porción, como por ejemplo una galleta, sin importar lo que quede en el plato. Así, trata a la galleta igual que al resto de la comida.

Sí, algunos alimentos tienen más nutrientes que otros, pero todos los alimentos se pueden incluir, especialmente cuando hacemos todo lo posible para incorporar una amplia variedad de alimentos.



Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



¡Estirarse y desestresarse!

La temporada de vacaciones puede ser un momento estresante para muchos. A menudo, cuando nos sentimos estresados, nuestros hijos también se sienten así. Practicar yoga y respirar profundamente pueden ser formas divertidas de hacer frente a las agendas apretadas durante este tiempo. Aquí hay recursos de ejercicios de yoga para que usted y su familia disfruten: www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



Todas las formas cuentan

En *Pick a better snack™*, hablamos de comer frutas y verduras en diferentes formas. Eso significa que hay muchas maneras de disfrutar de frutas y verduras: frescas, enlatadas, congeladas, secas y jugos.

Puede comprar arándanos en cualquier forma. Por lo general, es mejor elegir opciones sin azúcares y sal añadidos, pero lo más importante es que usted y su familia coman frutas y verduras. ¿Cómo va a comer arándanos este mes?



WIC

WIC es un programa para familias con bebés y niños menores de 5 años, para mujeres embarazadas y para mujeres que recientemente tuvieron un bebé. Para encontrar una clínica de WIC cerca de usted, visite www.signupwic.com. Las familias elegibles recibirán alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia materna y remisiones a otros profesionales de la salud. WIC es un gran lugar para obtener ayuda para alimentar a sus hijos.



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

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). *Pick a better snack™* fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Junio de 2023



BOLETÍN FAMILIAR



Alimentar a los niños quisquillosos

En muchas familias hay algún niño quisquilloso para comer, lo que puede hacer que las comidas sean una lucha. Sin embargo, sigue siendo importante servir a su familia una variedad de alimentos para ayudarlos a obtener los nutrientes que necesitan para desarrollarse y crecer plenamente.

Pero, ¿cómo hace que el niño quisquilloso pruebe algo nuevo? Aquí hay algunas ideas:

- ◆ ¡Pídale a su hijo que ayude en la preparación de la comida! Esto creará emoción en la comida, y estará más dispuesto a probarla.
- ◆ Corte su comida en formas divertidas o dibuje caras sonrientes con los condimentos.
- ◆ Comience con una pequeña porción de la comida que no quiere comer.
- ◆ Dé el ejemplo de buenas conductas. Su hijo hará lo que vea.
- ◆ No se rinda después de un intento con una comida nueva.

Manténgase positivo con su hijo quisquilloso durante este proceso. Esto ayudará a crear un entorno más seguro para probar cosas nuevas.



Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies



¡Háganlo juntos!

¡Encontrar tiempo para hacer actividad física no tiene que ser un fastidio! Hacer ejercicio con un amigo o un miembro de la familia hace que moverse sea divertido! Encuentre un “compañero de ejercicio” para hacer una actividad en casa. Hay muchas ideas disponibles en <https://www.hy-veekidsfit.com/monthly-challenge>.



Cómo preparar brócoli y coliflor

Lavar: Enjuague la coliflor o el brócoli con agua corriente. No use jabón.

Cortar: Retire las hojas de la coliflor y corte el tallo grande. Corte los ramilletes en bocados. El brócoli es similar. Corte el tallo y los ramilletes. El tallo también se puede pelar y cortar en bocados.

Refrigerar: Guarde lo que no comerán en el refrigerador durante 3-5 días.



Estos consejos fueron adaptados de Iowa State University. Spend Smart. Eat Smart.®

Podemos ayudar

La buena comida es importante para la salud y el bienestar de su familia. A veces, puede ser difícil comprar los alimentos que desea que su familia coma. Existen muchos recursos para ayudar a los niños y las familias a comer bien. El folleto We Can Help enumera los recursos alimentarios y nutricionales, como recetas, comidas escolares, comidas de verano y aplicaciones de nutrición. Eche un vistazo: <https://hhs.iowa.gov/inn>.



Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



¡Las comidas familiares pueden ser divertidas!

La mayoría de las familias quieren comer juntas regularmente, pero solo un tercio son capaces de hacerlo. Los horarios de trabajo, las actividades escolares y las situaciones de vida son algunas cosas que lo hacen difícil. Consejos para comenzar:

- ◆ Comprométanse a comer juntos 1 o 2 comidas a la semana (desayuno el domingo o cena el jueves).
- ◆ Prepare comidas sencillas. Prepare porciones adicionales para otra comida.
- ◆ Apaguen los aparatos electrónicos y concéntrense uno en el otro.
- ◆ Siéntense en la mesa, incluso si son solo dos, y hablen.



Además de desarrollar hábitos alimenticios saludables, los niños se beneficiarán de las comidas familiares de otras maneras:

- ◆ Una relación más estrecha con sus padres
- ◆ Mejor rendimiento académico y autoestima
- ◆ Menos probabilidades de tener problemas de comportamiento o participar en otros comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, alcohol o tabaco cuando crezcan

Al dar pequeños pasos para comenzar, es posible que las comidas familiares se vuelvan más frecuentes en su hogar.

Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



¡Año Nuevo, persona nueva!

El comienzo del año es un buen momento para volver a centrarse en el bienestar. Con el programa 5-2-1-0 Healthy Choices Count!, usted y su familia pueden aprender a establecer objetivos realistas para mejorar su salud. Obtenga más información sobre el programa y acceda a recursos gratuitos en: www.iowa-healthieststate.com/5210.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



Mangos

- ◆ Puede encontrar diferentes tipos de mangos en la tienda. Pruébelos para ver cuál le gusta más.
- ◆ Un mango maduro cederá un poco cuando lo apriete. El color no es una buena referencia de madurez.
- ◆ Puede dejar un mango inmaduro en la mesa durante unos días para madurarlo. Póngalo en una bolsa de papel para acelerar el proceso.
- ◆ Los mangos son fáciles de comer una vez que aprende a cortarlos: www.mango.org/how-to-cut-a-mango/.



Spend Smart Eat Smart

Iowa State University Extension and Outreach creó Spend Smart. Eat Smart® para ayudarlo a comer bien con un presupuesto ajustado. SSES es un sitio web y una aplicación móvil gratuita. Puede encontrar recetas, videos para preparar comidas, información nutricional, y consejos para comprar y almacenar alimentos. También encontrará ayuda para ser más activo. Puede crear su propio plan de actividad física y ver videos de entrenamientos en casa. Pruébalo hoy en www.spendsmart.extension.iastate.edu.



Iowa
HHS

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

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Pick a better snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Junio de 2023

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Los niños en la cocina

A los niños les encanta ayudar. Involucrarlos en la preparación de comidas o bocadillos es una forma de conseguir que su hijo pruebe una comida nueva. Hay muchas tareas con las que los niños pueden ayudar en la cocina, dependiendo de su edad, de su capacidad para seguir instrucciones y de su nivel de comodidad. Con todas las edades pueden ayudar con el menú, como seleccionar la verdura o merienda.

Los niños de 5 a 7 años pueden:

- ◆ Lavar frutas y verduras (*pequeñas cantidades a la vez*)
- ◆ Medir
- ◆ Mezclar, triturar, espolvorear
- ◆ Preparar la mesa, lavar su propio plato
- ◆ Cortar con tijeras de punta roma o cuchillos para cortar lechuga

Los niños de 8 a 9 años pueden:

- ◆ Usar un abridor de latas
- ◆ Leer recetas
- ◆ Picar, cortar, rebanar (*con cuchillos de punta redonda y supervisión*)
- ◆ Lavar platos
- ◆ Añadir condimentos

A medida que su hijo ayude con las comidas, usted verá que come una variedad más amplia de alimentos, y las comidas se vuelven más relajantes. Además, su hijo crecerá con confianza para preparar sus propias comidas.



Fuel your fun.

Eat fruits and veggies.



¡Proteja su corazón!

¡Febrero es el Mes Nacional del Corazón! Incluso si hace frío afuera, hay muchas maneras de estar activo en interiores. Visite la Asociación Estadounidense del Corazón para obtener ideas divertidas para moverse en la comodidad de su casa! <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-ways-to-get-moving-at-home-infographic>



Pimientos

Seleccionar: Elija pimientos firmes y brillantes con una piel tirante y sin arrugas. Evite los que tengan grietas o manchas negras.

Guardar: Refrigere los pimientos en una bolsa de plástico y úselos dentro de los siguientes 5 días.

Lavar: Enjuague los pimientos con agua corriente fría justo antes de comerlos o cortarlos.

Comer: Cómalos crudos, o córtelos en trozos y agréguelos a quesadillas, pasta, tortillas, pizza o revueltos.

Estos consejos fueron adaptados de Iowa State University's Spend Smart. Eat Smart.®



Your Life Iowa

Todos necesitan ayuda a veces. Si usted o un ser querido están enfrentando problemas relacionados con el alcohol, las drogas, los juegos de azar, la salud mental o pensamientos suicidas, un recurso al que puede recurrir es Your Life Iowa. Encontrará ayuda e información gratuita y confidencial todos los días, las 24 horas, llamando al (855) 581-8111, enviando mensajes de texto al (855) 895-8398 o chateando en línea en yourlifeiowa.org; podrá hablar, enviar mensajes de texto o chatear con alguien de inmediato. Si no está seguro de si está en riesgo, revise las señales de advertencia de los cuestionarios "¿Estoy en riesgo?" de alcohol, drogas, juegos de azar y salud mental. Nadie lo juzgará. Solo recibirá ayuda.



Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Preocúpese menos en las comidas

"Mi hija come muy poco", "Nuestro hijo no come vegetales". Estas son algunas de las preocupaciones que los padres expresan acerca de sus hijos.

Entonces, ¿qué debe hacer un padre? Los expertos en nutrición están de acuerdo en que es mejor seguir el enfoque de la Division of Responsibility in Feeding de Satter. Su trabajo de alimentación es proporcionar comidas y bocadillos regulares que incluyan una variedad de alimentos. Después de eso, el trabajo de su hijo es decidir qué y cuánto comer. Esto requiere práctica y puede ser difícil pero, a largo plazo, su hijo comerá las cantidades adecuadas y le comenzarán a gustar muchos alimentos diferentes.

Los niños observan lo que comen los adultos, por lo que dar un ejemplo positivo con la mayor frecuencia posible los ayudará a desarrollar buenos hábitos. ¡Los adultos también pueden aprender de los niños! A través del programa *Pick a better snack™*, su hijo tiene la oportunidad de probar nuevas frutas y verduras. Permita que se las presente, ¡puede que acabe encontrando una nueva comida favorita!

Para obtener más información sobre alimentación y sobre formas prácticas de comer en familia, consulte <https://www.ellynsatterinstitute.org/>.



Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



¡Primavera en acción!

Con el clima cada vez más cálido, este es un buen momento para volver a los hábitos saludables al aire libre. Planee paseos nocturnos en bicicleta o paseos en familia después de la cena para conectarse y mejorar su salud. Encuentre un sendero cercano en www.trailink.com/state/ia-trails/.



Loco por los cítricos

Naranjas. Pelélas y cómalas. O bien, corte la naranja por la mitad longitudinalmente y cada mitad en 3 o 4 rodajas. Luego, retire la cáscara con las manos o simplemente muerda la fruta jugosa.

Clementinas. Pélelas, generalmente son más fáciles de pelar que las naranjas, y cómalas. ¡Los niños pueden hacerlo!

Pomelo. Cortar por la mitad y sacar cada sección con una cuchara. Es posible que tenga que cortar alrededor de cada sección primero. O bien, corte el pomelo en rodajas y luego corte la cáscara.



¡Las opciones saludables cuentan!

5-2-1-0 ayuda a recordar los objetivos de salud para su hijo cada día:

- ◆ 5 o más frutas y verduras
- ◆ 2 horas o menos de tiempo recreativo en pantalla
- ◆ 1 hora o más de actividad física
- ◆ 0 bebidas azucaradas; beber más agua



Cambiar es difícil y los reveses son normales. Es probable que no alcance su meta todos los días. Elija un área y empiece con poco. ¿Puede servir una fruta a la hora de comer bocadillos? ¿Puede jugar afuera con su hijo? Encuentre más ideas en www.iowahealthieststate.com/5210.

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Comer fuera: Cómo hacer una elección saludable

Comer fuera puede ser una actividad divertida para hacer con su familia. Ya sea que vaya a un restaurante o pida comida para llevar, puede disfrutar de comer afuera mientras toma decisiones más saludables.

Por lo general, hay opciones para los acompañamientos de la comida principal. Elija verduras, frutas o queso cottage en lugar de comida frita, como papas fritas.

Las bebidas son otro punto donde puede tomar una decisión más saludable. Muchos menús para niños tienen una opción con leche, en lugar de con refrescos. Si el jugo es una opción, pregunte si es 100% jugo. ¡El agua también es siempre una opción en los restaurantes!

Los menús de mesa y los tableros de menús muestran las calorías de cada elemento en la mayoría de los restaurantes. Compare sus favoritos para elegir la mejor opción para usted.



La próxima vez que coma afuera, eche un vistazo a todas las opciones antes de ordenar y disfrute de una noche sin cocinar.

Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



El Día de la Tierra

¡Este mes, lo animamos a que se mantenga activo mientras ayuda a la tierra! Recoja basura en un parque local, plante una huerta o participe de una búsqueda del tesoro buscando diferentes tipos de plantas en su vecindario. ¡Publique su actividad del Día de la Tierra en las redes sociales con el hashtag #PlayYourWay para que podamos compartir lo que hizo!



Partes de las plantas

En *Pick a better snack™*, los estudiantes aprenden las partes de la planta que comemos. Por ejemplo, las papas son las raíces, el brócoli es una flor, las fresas son la fruta y los frijoles son las semillas.

Este mes, los estudiantes aprendieron sobre tallos. ¿Cuáles son los tallos que comemos? ¡Sí! Los espárragos, el apio y el ruibarbo son todos tallos que comemos.

La próxima vez que coma un vegetal, pregúntele a su hijo qué parte de la planta es. Es una forma divertida de aprender ciencia.



Compras en línea con SNAP

¿Lo sabía? Si tiene una tarjeta SNAP/EBT, ahora puede usarla para comprar comestibles en línea en Amazon y Walmart. Amazon hace envíos a todas las zonas postales de Iowa. Puede comprar en Walmart en línea si ofrecen comestibles en línea en su área. Visite el sitio web específico de su tienda Walmart o llame al (800) 924-9206 para saber si puede comprar en línea donde vive. Los beneficios no cubren los gastos de servicio o envío.



BOLETÍN FAMILIAR



Coma de manera consciente

Con nuestras agendas ocupadas, puede ser fácil comer al paso o comer apurado. A menudo comemos mientras trabajamos, conducimos o delante de una pantalla. ¡Hay una mejor manera de hacerlo!

La comida no es solo combustible para su cuerpo, sino que debe saborearse y ser satisfactoria. Comer de manera consciente lo mantiene atento a la comida que pone en su cuerpo, cómo sabe y cómo lo hace sentir.

Algunas maneras en que usted y su familia pueden practicar la alimentación consciente son:

- ◆ Reducir la velocidad al comer.
- ◆ Observar el olor, el sabor y la textura de los alimentos.
- ◆ Comer sin aparatos tecnológicos; sin teléfonos ni TV.
- ◆ Reconocer cuando esté lleno; comer cuando tenga hambre.
- ◆ Evite realizar varias tareas a la vez al comer.

La alimentación saludable no es solo lo que come, sino también cómo come. Adapto de <https://www.uwhealth.org/treatments/nutrition-wellness>.



Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Desafío de hidratación

¡Los meses de verano significan más diversión bajo el sol! Con la campaña Play Your Way, lo animamos a que esté activo durante 60 minutos todos los días. Sudamos más cuando jugamos afuera con el calor, lo que significa que deberíamos beber más agua. Desafíese a hacer 1 hora de actividad física y a beber al menos 1 litro de agua todos los días para mantenerse saludable e hidratado durante todo el verano.



Frutas del bosque

Seleccionar: Elija frutas del bosque que sean firmes, regordetas y ricas en color. Evite las frutas del bosque que estén arrugadas o mojadas.

Guardar: Refrigere las frutas del bosque en un recipiente ventilado. Las frambuesas se conservan solo 1-2 días, las fresas hasta 3 días y los arándanos hasta una semana.

Lavar: Enjuague las frutas del bosque con agua corriente fría justo antes de comerlas. No las enjuague antes de refrigerarlas.

Comer: Las frutas del bosque saben bien frescas solas; también puede agregarlas al yogur, a un batido o a una ensalada de lechuga.

Estos consejos fueron adaptados de Iowa State University's Spend Smart. Eat Smart.®



Comidas de verano

En la mayoría de las comunidades, se sirven almuerzos gratuitos para niños menores de 18 años durante el verano. Muchos lugares también ofrecen actividades divertidas, como jardinería, manualidades y juegos, que sus hijos pueden hacer antes o después de comer. Para encontrar un sitio de comidas cerca de usted, envíe "Food" (en inglés) o "Comida" al 304-304 o visite www.fns.usda.gov/summerfoodrocks.

