



# Febrero



Pick a better snack & Act with your family.

## DE MADRE A MADRE

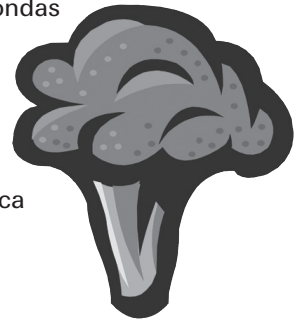
No crecí en los Estados Unidos y de donde vengo las frutas y las verduras frescas son muy importantes. Aunque mis niños nacieron en los Estados Unidos, quería que ellos aprendieran a comer los alimentos que son importantes en mi cultura. Mis padres viven con nosotros y ellos son un gran ejemplo a seguir. Los niños ven todas las pruebas necesarias cuando ven lo bien que se encuentran sus abuelos. El ejemplo que ellos dan significa mucho para mí.

~ Nancy, madre de dos niños, de Iowa.



## COMPARACIÓN DE PRECIOS

Algunas veces es más económico comprar verduras congeladas que frescas. Las verduras congeladas contienen todos los nutrientes de los frescos. ¡Y lo mejor de todo es que las verduras congeladas sólo deben colocarse en la microondas y están listas para comer! El brócoli fresco llega a costar unos \$2.00 cada uno, mientras que una libra de brócoli congelado cuesta \$1.69 y es aún más económica cuando esta en oferta.



## ¡HÁGALO REALIDAD!

Haga que la mitad de su cena sean frutas o verduras.

No tiene que ser algo sofisticado. Divida su cena a la mitad y complete una de las mitades con frutas o verduras.

- Cocine verduras congeladas en la microondas o una simple ensalada de lechuga con tomates y pimientos.
- A los camotes lavados pínchelos con un tenedor y métalos en la microondas de 8 a 10 minutos dándoles la vuelta a mitad del tiempo.
- Si está preparando un único plato o un guisado, añádale unos cuantos puñados de espinacas congeladas.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Alimentarse sanamente ayuda a que su familia esté mejor ahora y en el futuro. Todos estamos ocupados, y comer de manera saludable no significa preparar una cena sofisticada. Pruebe lo siguiente: hornee o saltee en un sartén unas pechugas de pollo y córtelas en trozos.

Cocine en la microondas algunas verduras congeladas y prepare un poco de arroz integral de cocción rápida. Mezcle el pollo, el arroz y las verduras con sus condimentos favoritos para obtener una cena saludable, deliciosa y económica. Para que su cena sea haga aún más rápido, utilice un pollo previamente asado comprado en la tienda.



Visit our website at [www.idph.state.ia.us/pickabettersnack](http://www.idph.state.ia.us/pickabettersnack)

Funded by USDA's Snap-Ed Program, an equal opportunity provider and employer, in collaboration with the Iowa Dept. of Public Health. Iowa's Food Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. Go to [www.yesfood.iowa.gov](http://www.yesfood.iowa.gov) for more information.