



Octubre



Pick a better snack & Act with your family.

DE MADRE A MADRE

Tengo dos niños pequeños y un trabajo que me mantiene ocupada. Mis niños han aprendido en la escuela una regla muy sencilla que nos ha ayudado a todos a comer de manera más sana: la regla del plato lleno de colorido. Cuando estamos preparando nuestras comidas, pensamos en cómo hacer que las mismas sean más coloridas añadiéndoles frutas y verduras. Podemos agregar pimientos a nuestras pizzas, brócoli a los macarrones, o fresas, frambuesas o moras congeladas a nuestra avena. Ahora que seguimos la regla del plato colorido, es fácil para nosotros hacer que hasta los platos más sencillos sean saludables.

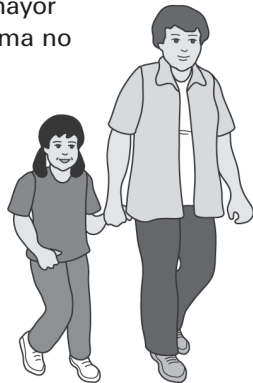
~ Natoshia, madre de dos niños, de Iowa.

COMPARACIÓN DE PRECIOS

¿Está buscando un refrigerio económico? ¡Entonces las zanahorias no tienen igual! Una bolsa de 2 libras de zanahorias grandes cuesta cerca de \$2.00. Una bolsa de 2 libras rinde para aproximadamente 10 porciones. Ello significa que un refrigerio de zanahorias cuesta solamente 20 centavos. Sólo necesita tomarse unos cuantos minutos para lavarlas y cortarlas (en bastones o en forma de monedas). Ponga un puñado de zanahorias en bolsas o recipientes individuales para disfrutar de un refrigerio rápido.

¡HÁGALO REALIDAD!

Realice una caminata en familia después de la cena. Todos ganan: todos se mueven y es una ocasión para relacionarse en familia. No importa como de lejos lleguen caminando al comienzo. Sólo sigan haciéndolo y recorriendo mayor distancia cada vez. Si el clima no es bueno, diríjase con su familia al centro comercial más cercano para realizar una caminata vigorosa.



POR QUÉ ES IMPORTANTE

¿Hay un momento particular del día en que se sienta cansada y desganada? Elegir refrigerios saludables como frutas, verduras y productos lácteos de bajo contenido en grasa le dará energía que durará todo el día, en vez de productos menos saludables como las patatas fritas, los refrescos, o los caramelos. La actividad física, como las caminatas, ¡también hará que se sienta llena de energía!



Visit our website at 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 for more information.