Noviembre

Game Card

Pick a **better** snack™

Play	Cranberries	Walk	Acorn Squash	Grapes
Stretch	Hike	Park/Swing	Sweet Potato	Play
Carrot	Skip	**Family Ate Meal Together**	Toss	Cranberries
Canned Vegetables	Run	Canned Fruit	100% Fruit Juice	Sweet Potato
Walk	Raisins	Ride Bike	Carrot	Jicima

http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack

IDPH Iowa Department of Public Health

Iowa Nutrition Network
PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES

Pick a **better** snack™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completas una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite http://dhs.iowa.gov/food-assistance. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Pick a **better** snack™

NOTA PARA LOS PADRES:

De madre a madre

Recientemente mis hijas de siete y diez años han comenzado a cambiar sus exigentes hábitos alimenticios. Jennifer, su educadora en nutrición, las visita en clase frecuentemente y les hace probar frutas y verduras. Ahora ellas me dicen que les gustaría que yo comprara brócoli, kiwi y toronjas. Jamás pensé que escucharía esas palabras cuando eran más pequeñas, pero estoy muy contenta de que estén animando a la familia a consumir alimentos sanos.

~ Jodi, madre de dos niñas.

P&R

PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

P ¿Pierdo las vitaminas de mis verduras si las pongo en el microondas?

R Cocinar en el microondas generalmente requiere menos agua y menos tiempo de cocción que los métodos tradicionales de cocción. Debido a estos factores, puede haber menos pérdida de las vitaminas al cocinar las verduras en el microondas. No es necesario comprar bolsas de verduras "steamer" (especiales para el microondas). Usualmente cuestan más o tienen menos verduras que las bolsas regulares. Solamente tiene que utilizar un tazón para el microondas y agregar la cantidad necesaria de verduras frescas o congeladas (y un poco de agua si las cocina al vapor).

PARA OBTENER RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS DEL HOGAR Y DE LA FAMILIA, LLAME A LA LÍNEA DE RESPUESTAS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE IOWA AL 1-800-262-3804, DE LUNES A VIERNES DE 9 A 4, O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

PLAY YOUR WAY. ONE HOUR A DAY.

Los parques son un excelente lugar para hacer actividad. Visite www.iowadnr.gov/parks/ para explorar parques cerca de usted. ¡Mientras estén en el parque, den un paseo!
Busquen estos diez artículos al caminar, en su calle o en el parque: ¿Pueden encontrarlos todos?

1. Hoja
2. Bellota
3. Árbol con flores
4. Animal
5. Roca
6. Nido de pájaro
7. Pluma
8. Agua
9. Piña
10. Pájaro

Adapted from Penn State Cooperative Extension.

A los niños naturalmente les encanta mover el cuerpo, ¡pero los adultos también necesitan un recreo! Diríjanse a la plaza del vecindario y ayuden a sus hijos a hamacarse, deslizarse y trepar en la jaula de los monos. A los niños les encanta pasar tiempo con sus padres. Jueguen a la mancha, a la escondida o al Freesbee™. Los niños pueden crear una variación para algún juego favorito y hacerlo así más divertido. Compre un Frisbee™ gigante para lanzar, o busque una nueva variación de la mancha.

_____

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a **better** snack™ este mes.

_____

FIRMA

Revised 4/2016