

# Pera

## De la granja a la escuela

Octubre es el Mes Nacional de la Granja a la Escuela. Pregúntele al maestro de su hijo cómo puede usted ayudar. Muchas escuelas necesitan voluntarios para el jardín.



## ¡TODOS los movimientos cuentan!

Ya lo ha oído. Los niños necesitan 60 minutos o más de actividad todos los días. Los adultos necesitan al menos 150 minutos cada semana. Divida los minutos a lo largo del día. ¿Puede su hijo caminar o ir en bicicleta a la escuela? ¿Puede usted dar un paseo mientras espera a sus hijos en los campos? ¡Todo suma!



**Fuel**  
your  
**fun**  
Eat fruits  
and veggies.



## ¡Un bocadillo PERA-fecto!

Responda este cuestionario para aprender por qué las peras son el bocadillo perfecto. Elija la mejor respuesta.

- Una pera fresca puede ayudarle a sentirse lleno, proporcionando más de este nutriente que la mayoría de las frutas.
  - a. Vitamina A
  - b. Proteína
  - c. Grasa
  - d. Fibra
- Las peras están en temporada en el otoño y el invierno, lo que significa:
  - a. Que saben especialmente dulces y jugosas.
  - b. Que son más baratas en esta época del año.
  - c. Que probablemente no recorren mucha distancia hasta la tienda.
  - d. Todo lo anterior.
- Hay muchas variedades de peras para elegir. ¿Cuál **no** es una variedad de pera?
  - a. Bartlett
  - b. Golden Delicious
  - c. Anjou
  - d. Bosc
- Las peras enlatadas también son saludables. Para un bocadillo más saludable, coma las peras enlatadas:
  - a. Inmediatamente.
  - b. Encima del helado.
  - c. Envasadas en 100% jugo.
  - d. Envasadas en jarabe espeso.
- Puede encontrar peras casi en cualquier lugar. ¿Dónde las buscará la próxima vez?
  - a. Almuerzo escolar
  - b. Supermercado
  - c. Mercado de agricultores (las peras se cultivan en Iowa)
  - d. Despensa de alimentos

Respuestas: 1) d, 2) d, 3) b, 4) c, 5) any are correct

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional-SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El programa de elegir mejores bocadillos 'Pick a better snack™' fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2019.

Pick a better snack™

