

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. Pruébelo hoy en www.spendsmart.extension.iastate.edu.



<http://www.idph.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. Agosto de 2020

