February

Pick a **better** snack™ & ACT

build	banana	play	apple	potato
dance	Go sledding	shovel	Frozen Vegetables	skate
mushrooms	bowl	Familia comió juntos.	shoot hoops	banana
apple	kick	potato	100% fruit juice (100% orange juice)	mushrooms
walk (SALE, Hill Mall)	carrots	cantaloupe	climb stairs	lemon/lime

"Pick a **better** snack & Act" 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.

Forma de Inscripción

Nombre: _____

Escuela: _____

Dirección: _____

Ciudad: **Código postal:**

Yo verifico que mi hijo/hija ha jugado "Pick a better snack™ & Act" este mes.

_____
Firma

Regresar a:

_____

_____

_____

El Programa de Asistencia de Comida ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Te puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Llama 1-877-YES-FOOD (1-877-937-3663) para más información.

www.idph.state.ia.us/pickabettersnack

Iowa Dept. of Public Health 125 YEARS

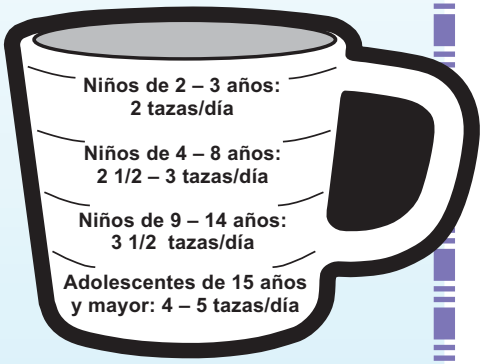
MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

www.MyPyramid.gov

The Pick a **better** snack campaign was developed by Iowa Nutrition Network partners using funds from USDA's Food Stamp and Team Nutrition Programs. Additional support was provided by the Centers for Disease Control and Prevention and Iowa State University Extension.

¿Cuánto deben comer los niños de frutas y verduras?

Hay que proponerte comer el número recomendado de tazas de frutas y verduras para la edad de tu hijo(a) y nivel de calorías. Ve a **www.MyPyramid.gov** para crear una guía alimenticia personal. He aquí un punto de partida para una combinación de frutas y verduras:



¡Haz una ocasión especial una ocasión activa!

Ocasiones especiales y celebraciones son buenos momentos para estar activo. Lleva a tus familiares y amistades al boliche o a la pista de patinaje sobre ruedas local. Visita el zoológico, centro comercial o un museo donde uno camina mucho.

PLÁTANO

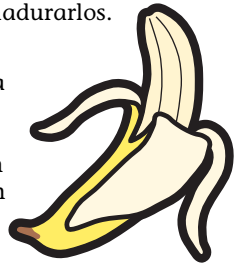
Lavar. Pelar. Comer. ¿Qué tan fácil es eso?

- Corta plátanos en rebanadas y haz un sándwich entre dos pretzels.
- Corta plátanos en rebanadas y cómelos sobre cereal o avena.
- Haz un helado de frutas utilizando jugo de naranja, yogurt, rebanadas de plátano y fresas congeladas.

Consejos para compra: Compra plátanos en racimo que tengan un poco de verde y un color amarillo vivo. La cáscara no debe de tener arrugas.

Consejo especial: Los plátanos maduran después de que han sido cortadas, así que manténlos a la temperatura ambiental para madurarlos.

Consejos de almacenamiento: Almacénalos en el refrigerador para mayor durabilidad. La cáscara se oscurece pero la fruta estará fresca y madura. Los plátanos se congelan bien en papel de aluminio y pueden durar hasta 6 meses.



CHAMPIÑONES

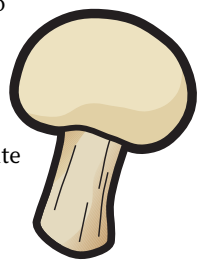
Lavar. Rebanar. Comer. ¿Qué tan fácil es eso?

- Rebana los champiñones y báñalos con aderezo italiano bajo en grasa.
- Córtalos y agrégalos a una ensalada con otras verduras como tomate, pimiento, rábano y apio.
- Pon rebanadas de champiñón en una pieza de pan, agrega queso y ponlo a derretir en el horno de microondas. Báñalos con salsa de espaguetis.

Consejos para compra: Escoge los champiñones firmes y limpios que no tengan manchas negras.

Consejo especial: Lava y enjuaga los champiñones con agua fría con el tallo hacia abajo para que el agua no corra sobre la capa del hongo.

Consejos de almacenamiento: Los champiñones deben de almacenarse en una bolsa de papel o en un recipiente abierto en el refrigerador y es mejor usarlos antes de 2 a 3 días.



Subgrupo de verduras: otro

PAPA

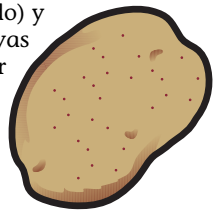
Lavar. Pelar. Comer. ¿Qué tan fácil es eso?

- Perfora la papa con un tenedor, colócala en el microondas y cocínala en alto durante 4 minutos. Córtala a la mitad y ponle crema agria baja en grasa o yogurt.
- Rebana las papas con cáscara, báñalas ligeramente en aceite (o utilice aerosol) y espolvorea con especias. Hornea a 400 grados F por 20 minutos. Prepara papas a la francesa o fritas caseras deliciosas.

Consejos para compra: Escoge las papas firmes y limpias. Evita comprar papas que tengan brotes, que estén marchitas o con la cáscara arrugada, superficies cortadas, o áreas verdes u oscuras.

Consejo especial: No laves las papas hasta el momento de usarlas. No almacenes las papas junto con las cebollas.

Consejos de almacenamiento: Almacénalas en un lugar fresco, húmedo (pero no mojado) y oscuro. No las refrigeres. Cuando las vayas a usar, tállalas con un cepillo para lavar verduras y enjuágalas con agua fría.



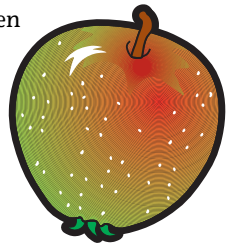
Subgrupo de verduras: almidonadas

MANZANA

Lavar. Comer. ¿Qué tan fácil es eso?

- Pela y quita el corazón de una manzana. Corta la manzana en aros. Unta crema de cacahuate en los aros de manzana y cubre con rebanadas de plátano. Cubre con otro aro de manzana para hacer un sándwich de manzana.
- Sirve puré de manzana caliente en un helado o yogurt congelado para hacer un postre de manzana.
- Unta puré de manzana en un panquecito inglés y cubre con queso rallado. Calienta en un horno tostador hasta que se derrita el queso.

Consejos para Compra: Escoge manzanas firmes, sin marcas blandas o cáscara arrugada.

Consejo especial: Lava y enjuaga bien con agua fría al momento de usarse.

Consejos de almacenamiento: Guarda las manzanas en el refrigerador y úsalas antes de 1 ó 2 semanas.