

# Julio

Coma Saludable, Manténgase Activo, Sus Hijos Están Observando

## Mercado del Agricultor

Cuando se trata de comprar frutas y verduras, empiece poco a poco. Compre ingredientes de ensalada para servirla todas las noches y frutas para comidas o meriendas. Compre verduras que ya sabe como preparar. Al modelar como ser saludable, es un buen ejemplo que sus niños pueden seguir.

### No sea tímido.

Las personas que venden los productos quieren contestar sus preguntas. Así que anímese y pregunte qué son los “sunchokes”.

### Escoja un buen momento para ir.

Si sólo puede ir los fines de semana, llegue temprano. Si no, vaya un día entre semana a mediodía. Entre menos tráfico haya en el mercado, más oportunidades tendrá para obtener las mejores frutas y verduras y conversar con los vendedores. Si está comprando con un presupuesto limitado, ir al final del día del mercado usualmente le va a permitir obtener buenas ofertas y negociar con los vendedores.



### Lleve billetes chicos y bolsas reusables.

Será más fácil hacer las transacciones si tiene billetes pequeños y va a necesitar una bolsa resistente para llevar sus compras a casa.

### Haga su tarea.

Encuentre un mercado que esté en un lugar conveniente y que esté abierto horas que calcen con su horario para que pueda añadir fácilmente una salida de compras a su rutina semanal.

### Sea flexible.

Acepte que las frutas y las verduras no se verán perfectos. Pero han sido cultivados localmente y recogidos recientemente, lo que significa que tienen mucho sabor y muchos nutrientes.

**¡Felices compras!**

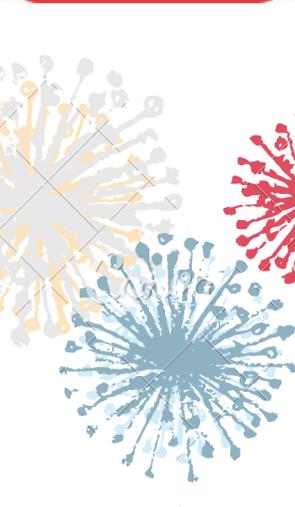


fit families

Eat Healthy

Be Active

Your kids are watching



# Haga Que Cada Bocado Cuente *Pepino*

## Dip de Yogur y Pepino

Vegetal  
del Mes



### Ingredientes

- 2 tazas de yogur bajo en grasa
- 2 pepinos grandes, pelados, sin semillas y rayados
- ½ taza de crema nata sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 gajo de ajo, picado
- 1 taza de tomates pequeños (cherry)
- 1 taza de flores de brócoli
- 1 taza de zanahorias miniatura

### Preparación

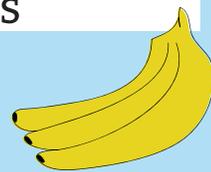
1. Pele, quite las semillas y raye un pepino. Corte en tajadas el otro pepino y póngalo al lado.
2. Mezcle el yogur, el pepino rayado, la crema nata, el jugo de limón, el eneldo y el ajo en un tazón de servir. Enfríe por una hora.
3. Ponga los tomates, los pepinos, el brócoli y las zanahorias en un platón de colores. Sirva con el dip de pepino.

Fruta  
del Mes

## *Bananos*

## Bocaditos Yoganana Congelados

### Ingredientes



- 1 taza de yogur de fresa
- 3 tazas de cereal Cheerios
- 4 bananos maduros y firmes

### Preparación

1. Cubra una bandeja de hornear galletas con papel aluminio.
2. Ponga el yogur por cucharadas en un plato plano.
3. Ponga el cereal en otro plato plano.
4. Pele los bananos; corte cada uno en 6 pedazos.
5. Ruede cada pedazo de banano en el yogur y después en el cereal hasta que lo cubra.
6. Coloque el banano cubierto en la bandeja de hornear galletas.
7. Congélelo sin cubrir por 1 hora o hasta que esté firme. (Los bocaditos saben mejor si se comen el mismo día que se hacen.)

## Haga que cada sorbo cuente

### ¡Tome Agua a Menudo!

- Haga que la familia se tome un vaso de agua en la mañana antes de salir de la casa.
- Dé el ejemplo parando a tomar agua cuando pase por una fuente de agua.
- Ordene agua en lugar de un refresco gaseoso cuando vaya a comer a restaurantes.
- Ofrezca agua a sus niños cuando estén jugando.
- Tome agua con su niño.
- Lleve una botella de agua con usted ¡adonde quiera que vaya!

## Muévase Más y Mire Menos

### Hacer ejercicio debe incluir:

¡Variedad!

Disfrute de muchas actividades diferentes para mover diferentes músculos. ¡Baile en la lluvia, ande en bicicleta o juegue en el parque!



Esta institución es un proveedor y empleador de oportunidad igual. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP dio los fondos para esta publicación. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) brinda asistencia nutricional a personas de bajos recursos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, contacte su "Fit Family Project" local.