

# Mayo

## Mueve Más Ver Menos

### Consejos para reducir el tiempo ver pantalla con familia



Eat Healthy

Be Active

Your kids  
are watching

**Limite el tiempo de TV:** ha dos horas por día para niños 2 años y mayor. Desalente cualquier tiempo de pantalla para niños menores de 2 años de edad, de acuerdo con las recomendaciones del Academia de Pediatría Americana.

**Mantenga las pantallas fuera de las habitaciones de los niños:** establezca un plan de uso de medios para su familia que incluya toques de queda a la hora de acostarse.

**Mantenga todos los televisores y dispositivos apagados mientras come:** en su lugar, toda la familia debe enfocarse en la comida y la conversación. Familias que cenan juntas al menos tres o cuatro veces por semana son más saludables y mantienen un mejor peso.

**Tome decisiones juntos:** siéntese con sus hijos para ayudarlos a seleccionar los programas de televisión específicos que van a ver, les dará cierto control y los ayudará a tomar decisiones. Ver juntos con ellos cuando puedan.

# Haz Cada Bocado Contar

## La Naranja

### Batida de Naranja

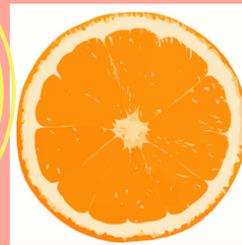
#### Ingredientes

- 1 naranja
- ½ taza de Yogur
- ½ taza de agua, leche, leche de soya o leche de almendras

#### Direcciones

- 1.) Ponga los ingredientes líquidos en la licuadora, y luego agrega una fruta cortada.
- 2.) Ponga la tapa del licuadora encima herméticamente. Enciende la licuadora a velocidad media y mezcle hasta que la mezcla esté sin problemas, aproximadamente 2 minutos.
- 3.) Servir de inmediato, o cubre y refrigerará hasta 4 horas.

Fruta  
del mes



## El Champiñón/ El Hongo



Verdura  
del mes

### Formas de cocinar con champiñones:

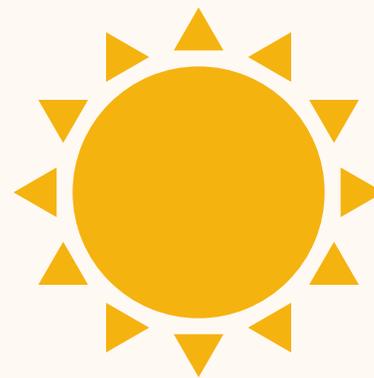
- Cocine los champiñones en salsas y combínelos con platos de pasta integral.
- Combina champiñones y verduras en envolturas integrales.
- Pinche los champiñones, los pimientos, la calabaza y los tomates; luego, concine en parrilla hasta que esté un poco carbonizado.
- Agregue hongos secos a los platos y sopas de risotto.



# Haz Cada Sorbo Contar

## Agua con sabor a naranja

¡Doble la fruta del mes con agregar 4 rodajas de naranja para dar sabor a 1 taza de agua!



Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por USDA Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria - SNAP. La Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) proporciona asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Eso puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información, contáctese con su proyecto Fit Family local.