

# BOLETÍN DE NUTRICIÓN URI SNAP-ED



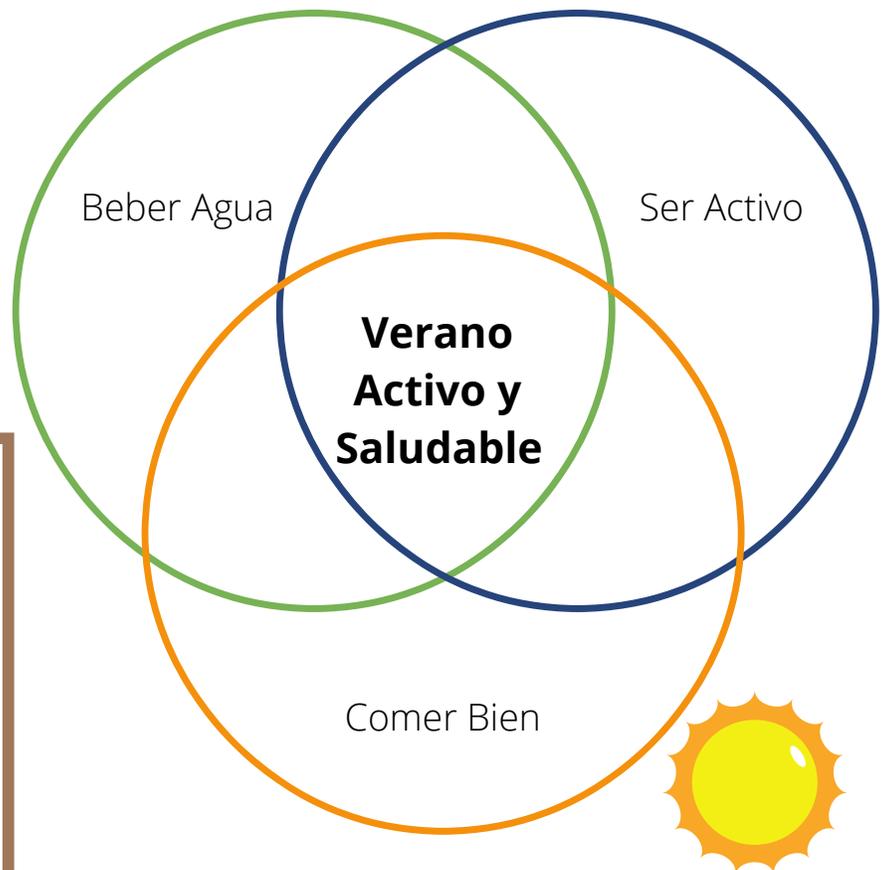
## GUÍA PARA UN VERANO ACTIVO Y SALUDABLE

Los largos días de verano son el momento perfecto para divertirse al aire libre y disfrutar de veladas inolvidables. ¡Aquí tiene claves y consejos para mantenerse saludable mientras se divierte!

### ¿Cuáles son las 3 Claves para un Verano Activo y Saludable?

- 1** Beba Agua: beber agua todos los días es importante para mantener su cuerpo fuerte y saludable.
- 2** Manténgase Activo: mover su cuerpo de una manera que se sienta bien y lo suficiente como para que su corazón bombee, puede ayudarlo a sentirse fuerte.
- 3** Coma Bien: comer frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras puede ayudar a darle energía.

**Consulte la página 2 para obtener más detalles.**



SNAP-Ed está en la comunidad haciendo programas cara a cara y también virtualmente según lo solicitado. Llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874**, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síganos en las redes sociales para obtener más recetas e información para toda la familia.



RISNPed



URI\_Nutrition\_Ed



Community  
Nutrition  
Education RI



URI Nutrition

¿Tiene preguntas o desea obtener más información sobre una alimentación saludable con un presupuesto ajustado? Puede enviarnos un correo electrónico a [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu), o llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874**.



## Beba Agua

Beber agua es aún más importante durante el verano porque sudamos más. La persona promedio necesita 8 vasos de agua al día. Los consejos para beber lo suficiente incluyen:

- Lleve consigo una botella de agua reutilizable donde quiera que vaya. ¡Agregue fruta fresca o un chorrito de jugo 100% natural para darle sabor a su agua!
- Elija leche baja en grasa, jugo 100% de fruta o agua con gas en lugar de bebidas azucaradas.



## Manténgase Activo

Mueva su cuerpo durante al menos 10 minutos a la vez y intente hacer al menos 30 minutos cada día. Los consejos incluyen:

- Salga a caminar temprano en la mañana o en la noche cuando no haga demasiado calor, ¡o quédese adentro y baile con su música favorita!
- Los centros recreativos y las piscinas públicas son una excelente manera de mantenerse fresco y activo.



## Coma Bien

Todo tipo de alimentos pueden encajar en una dieta equilibrada. Haga que la mitad de su plato sean sus frutas y verduras favoritas. Elija granos integrales como alimentos de "trigo integral" y palomitas de maíz. Para fuentes de proteínas magras, pruebe pescado, pollo o pavo sin piel, huevos, tofu o frijoles.

Programas de  
Alimentos Saludables

### ¿Tiene hijos?

El Departamento de Educación de Rhode Island ofrece comidas de verano gratuitas a todos los jóvenes de Rhode Island de 18 años y menor. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio cerca de usted.

¿Utiliza SNAP o EBT? Visite un mercado de agricultores donde puede participar en el programa **Bonus Bucks**. Recibirá \$1 en dólares de bonificación para usar en frutas y verduras frescas por cada \$1 en beneficios de SNAP que gaste en el mercado de agricultores.

