CDPH California Department of PublicHealth

El Poder está en Sus Manos

Consejos para ahorrar dinero y tiempo que le ayudan a luchar por la salud de su familia.

Consejos reales de mamás como usted.

CAMPEONES del CAMBIO™

Las mamás encuentran cómo ahorrar dinero y tiempo para ayudar a mantener saludables a sus familias.

Con los Campeones del Cambio, sabemos que es difícil para las mamás como usted comprar comida saludable a bajo costo. Siga los consejos a continuación para darle a su familia una vida más saludable mientras ahorra dinero. ¡Conviértase en una Campeona del Cambio!

Las Frutas y Verduras le dan Más por su Dinero

Además de estar activa, comer frutas y verduras puede ayudarle a disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Lo mejor de todo es que las frutas y las verduras son sabrosas y las puede comprar sin salirse de su presupuesto.

CalFresh ayuda a las familias a comer saludable cuando el dinero es escaso. Con CalFresh, usted puede comprar alimentos saludables como fruta, verdura y granos integrales. Para más información, llame al 1-888-9-COMIDA.

Ahorre Tiempo con Alimentos Saludables

Use frutas y verduras para preparar comidas saludables sabrosas y rápidas. Agregue verduras picadas a la ensalada. Agregue fruta seca al cereal. Ahorre tiempo usando frutas y verduras congeladas que ya vienen limpias y picadas. Las frutas y verduras congeladas conservan los mismos nutrientes que las frescas, y si las compra sin grasa ni azúcar agregada, no tienen más calorías. Comprar congelado normalmente es más barato que comprar fresco, lo que ayuda a su presupuesto.

Sepa Cuánto Necesita su Familia

¿Sabe cuántas tazas de frutas y verduras debe comer su familia? La siguiente tabla muestra el número de tazas que las personas deben comer cada día. El número más bajo normalmente es para personas que están activas menos de 30 minutos diarios. El número más alto normalmente es para personas que se mantienen activas más de 60 minutos diarios.

Si pertenece a este grupo…	**…debe comer *esta* cantidad de frutas…**	**…y *esta* cantidad de verduras todos los días.**
Niños de 2 a 5 años	1 - 1½ tazas	1 - 2 tazas
Niños de 6 a 11 años	1 - 2 tazas	1½ - 3 tazas
Niños de 12 a 18 años	1½ - 2½ tazas	2 - 4 tazas
Adultos de 19 o más	2 - 2½ tazas	2½ - 4 tazas

Una taza equivale aproximadamente a una manzana pequeña. Para más información, visite **www.choosemyplate.gov**.

Actividades que les Encantarán a sus Hijos a Precios que le Encantarán a Usted

Algunos consejos simples podrán ayudar a que usted y su familia se mantengan activos sin salirse de su presupuesto. Salgan a caminar o tengan concursos de baile. Pregunte en su centro comunitario local si hay equipos de deportes o clases de acondicionamiento físico de bajo costo o gratis a los que su familia pueda apuntarse. Asegúrese de que sus hijos hagan al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Mamá, usted necesita al menos 30 minutos de actividad física diaria.

Las Mamás Hacen la Diferencia

Las mamás como usted se esfuerzan por dar a sus familias una vida más saludable y feliz. Consulte las Tarjetas de Éxito de Mamás Campeonas para más consejos. Para más información, visite **www.CampeonesDelCambio.net** donde encontrará recetas que le ayudarán a proveer una vida más saludable para su familia.

Estas Tarjetas de Éxito de Mamás Campeonas contienen consejos que usted puede usar para tener una familia más saludable. Compártalas con sus amigos y familiares.

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #1

"Hay muchas formas de ahorrar tiempo en la cocina."

Graciela F.

Madre que trabaja fuera del hogar
Tres hijos de 9, 15 y 16 años

Más es Mejor

Cuando no ande a la carrera, prepare dos comidas ¡y ahorrará tiempo de limpieza!

Prepare Algunas Cosas el Día Anterior

Lave y pique las verduras o prepare una ensalada de fruta. Cocine carne de res o de pavo molida para preparar burritos. Guarde todo en el refrigerador hasta que lo vaya a usar.

Tiempo con la Familia

A los niños les gusta probar la comida que ayudan a preparar. Deje que preparen algunas cosas. Los niños más grandes pueden ayudar a picar, rebanar y medir. Los más pequeños pueden partir lechuga o mezclar ingredientes que no estén calientes.

CDPH California Department of Public Health

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

CAMPEONES del CAMBIO™

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #2

"Puede mantenerse activa aun cuando tenga una vida muy ocupada."

Dulce H.

Madre que trabaja fuera del hogar
Tres hijos de 11, 14 y 20 años

30 Minutos al Día

Sólo con caminar 30 minutos diarios tendrá mucha más energía. Si no puede hacer 30 minutos seguidos, ¡intente 10 minutos tres veces al día!

Bailar También es Ejercicio

Si no tiene tiempo de hacer ejercicio, ponga su música favorita y baile mientras limpia la casa.

Ponga el Ejemplo

Trate de dar un buen ejemplo. Si se mantiene activa, hay más posibilidad de que sus hijos se mantengan activos.

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #3

Deanna D.
Ama de casa
Dos hijos de 12 y 21 años

"Aprendí cómo ahorrar dinero mientras hago las compras."

Busque las Mejores Ofertas

Normalmente las tiendas ponen los artículos más caros al nivel de la vista. Busque las ofertas en las partes altas y bajas de los estantes.

Productos a Granel

Puede ahorrar dinero comprando alimentos a granel. Busque fruta y verdura seca, cereales, arroz, pasta y nueces.

Compre en Grande

Cuando compre jugo 100% natural, normalmente es más barato comprar una botella grande que muchos jugos pequeños. Puede comprar una botella pequeña reutilizable para el jugo del almuerzo de sus hijos.

CDPH California Department of Public Health

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

CAMPEONES del CAMBIO™

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #4

"Encontré formas de ahorrar dinero en la cocina."

Proteínas por Menos

Cocine sus alimentos con legumbres o tofu en lugar de usar carne. Obtendrá mucha proteína y no cuesta tanto.

Use las Sobras

Si tiene muchas verduras o si le sobraron, úselas para hacer una sopa o guisado.

Coma lo que Prepare

Guarde las sobras en el refrigerador o congelador para comer después. Tirar la comida es tirar el dinero.

Sherée M.

Madre que trabaja
fuera del hogar
Un hijo de 5 años

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #5

"Hay muchas formas de obtener las frutas y verduras que desea."

Angelica C.
Ama de casa
Dos hijos de 4 y 7 años

Frescas del Mercado

Encuentre un mercado sobre ruedas cerca de su casa o trabajo. Si está cerca, puede ir caminando con sus hijos.

Lo Congelado es Bueno

Si no encuentra frutas o verduras frescas compre congeladas. Si desea obtener más por su dinero, compre los paquetes congelados grandes.

Del Jardín

Trate de cultivar sus propias verduras o hierbas de olor en casa. Algunas plantas, como los tomates y el cilantro pueden cultivarse en macetas.

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #6

"Los precios de las frutas y verduras pueden cambiar con las estaciones."

De Temporada es Mejor

Las frutas y verduras cuestan menos cuando las compra en temporada. ¡También en temporada es cuando mejor saben!

Delicias de Primavera y Verano

Puede encontrar grandes ofertas en moras, melones, tomates y pimientos en primavera y verano.

Especiales de Otoño e Invierno

En otoño e invierno, compre manzanas, peras, naranjas, camotes, brócoli y coliflor.

Aracely R.

Ama de casa
Tres hijos, uno de 8 y gemelos de 10 años

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #7

"Facilíteles a sus hijos oportunidades para mantenerse activos."

Angeline L.

Madre que trabaja fuera del hogar
Dos hijos de 5 y 6 años

Pregunte en su Comunidad

Pregunte a los centros comunitarios, iglesias o en la YMCA acerca de programas extraescolares o de verano de bajo costo o gratuitos.

Las Escuelas Pueden Ayudar

Pregunte en la escuela si permiten que las familias usen los patios de recreo.

Trabajen Juntos

Únase con sus vecinos y limpien los caminos peatonales y de bicicletas en su área. Pida ayuda al Departamento de Parques y Recreación (*Department of Parks and Recreation*).

CDPH California Department of Public Health

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

CAMPEONES del CAMBIO™

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #8

"Saber comprar puede ahorrarle mucho dinero."

Latisha L.
Madre que trabaja fuera del hogar
Tres hijos de 4, 12 y 15 años

Haga una Lista

Haga una lista de compras para evitar comprar cosas que no necesita. Esto le ayuda a no salirse de su presupuesto.

Las Marcas de las Tiendas son más Baratas

Busque marcas genéricas o de la tienda. Estos productos pueden ser los mismos que los de marca conocida, a veces incluso mejores y cuestan menos.

No Compre con Hambre

No vaya al mercado cuando tenga hambre. Estará tentada a comprar comida cargada de grasa y/o azúcar.

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #9

"Manténgase activa, sin importar dónde esté, ¡gratis!"

En Grupo

Invite a sus compañeros de trabajo. Forme un grupo de caminata o tomen turnos compartiendo bocadillos saludables.

Planee su Día

Si toma el autobús, bájese una parada antes y camine el resto del camino.

Use las Escaleras

Use las escaleras en lugar del elevador. Esto hará latir su corazón y mantendrá fuertes sus piernas.

Elizabeth G.

Madre que trabaja fuera del hogar
Cuatro hijos de 12, 16, 20 y 22 años

CDPH California Department of Public Health

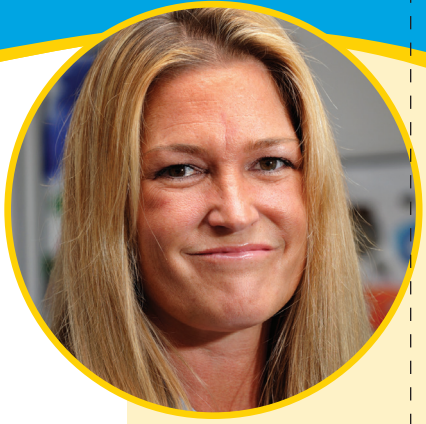
Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

CAMPEONES del CAMBIO™

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #10



"Agregar frutas o verduras no tiene que tomar mucho tiempo."

Susan C.

Madre que trabaja fuera del hogar
Dos hijos de 4 y 7 años

Desayuno Estimulante

Siempre tenga fruta a la mano para agregar al cereal o para prepararles a sus hijos un licuado antes de irse a la escuela. Plátanos, moras y duraznos son los favoritos.

Hora del Bocadillo

Las zanahorias pequeñas o pasas son un bocadillo rápido para la escuela. Después de la escuela prepáreles una tortilla con un poco de queso derretido y salsa.

Algo Rapidito para las Noches Ocupadas

Sirva una comida familiar rápida con sopas, tortas o sándwiches fáciles de preparar.

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #11

"Como todo es tan caro compro sólo lo más importante."

Prepárese Antes de Comprar

Haga una lista de los alimentos saludables que necesita antes de ir a la tienda. Revise los anuncios para cupones y ofertas especiales.

Sepa Comprar

Compre primero la comida que necesita para los alimentos planeados y luego compre bocadillos saludables.

La Alimentación Correcta para Usted y su Familia

El Programa WIC ayuda a proporcionarle alimentos saludables a usted y a su familia. Además, WIC le enseña cómo alimentarse de forma más saludable.

Catalina R.

Ama de casa
Dos hijos de 3 y 7 años

Si desea más información o para saber si es elegible para el Programa WIC, llame al 1-888-942-9675 ó visite www.wicworks.ca.gov

CDPH California Department of Public Health

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

Mamá Campeona

Tarjeta de Éxito #12

"A mis hijos les encanta ayudar con esta receta."

Brenda P.
Ama de casa
Dos hijos de 6 y 9 años

Licuado de Fruta

Rinde 4 porciones – *1 taza por porción*
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

1 taza de jugo de naranja 100% natural
1 plátano pequeño, pelado y rebanado
2 mangos frescos, pelados y picados ó 2½ tazas de mango congelado en trocitos, descongelado
5 cubitos de hielo

Preparación

1. Agregue el jugo de naranja, plátano y la mitad del mango en el vaso de la licuadora. Licúe hasta que quede cremoso.
2. Agregue el resto del mango y los cubitos de hielo. Licúe hasta que quede cremoso. Sirva inmediatamente.

Información Nutricional:
Calorías 120, Carbohidratos 30g, Fibra Dietética 3g, Proteínas 1g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 4mg

Adaptada de receta cortesía de BOND of Color.

CDPH California Department of PublicHealth

Para más consejos y recetas comprobados por mamás, visite www.CampeonesDelCambio.net

CAMPEONES del CAMBIO™

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California

#300030/Ver. 09/15