We are Hero Moms!
¡Somos Súper-Mamás!

Información y apoyo gratis.

Recuerde que no está sola. La *Red para una California Saludable* está para ayudarle con todo tipo de información y apoyo gratis. Simplemente llame o envíe por correo la tarjeta con el porte postal pagado que se incluye.

Estas tarjetas de Consejos de una Súper-Mamá contienen fáciles y prácticas sugerencias que puede empezar a seguir ahora mismo para lograr que su familia sea más saludable. Compártalas con amigos y familiares.

Llame sin costo al 1-888-328-3483 o visite nuestro sitio Web en www.campeonesdelcambio.net para más información.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #1

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Pude ahorrar dinero planeando mis compras de frutas y vegetales."

Alma P.
Dedicada al hogar
Un hijo: 14 meses de edad

Ahorre comprando marcas genéricas
Generalmente cuestan menos que otras marcas reconocidas y tienen el mismo sabor y valor nutritivo.

Compre en mercados sobre ruedas
Ahorre en la compra de frutas y vegetales — muchos de ellos aceptan tarjetas EBT.

Recetas rápidas y saludables
Visite nuestro sitio Web en **www.campeonesdelcambio.net** para aprender a preparar recetas con ingredientes que siempre pueda tener a la mano. Su familia las disfrutará y podrá ser menos caro que saliendo a comer.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #2

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Ahorré $80 al mes comiendo menos en restaurantes."

Nelly C.
Trabaja fuera del hogar
Una hija: 3 años de edad

Tenga a la mano ingredientes de uso común

Compre frutas y vegetales que sean fáciles de preparar; sopas enlatadas con bajo contenido de sodio; carne baja en grasa, pollo o pescado congelados; pasta enriquecida; arroz integral; pan de trigo integral; yogur y queso bajo en contenido graso. Así, no estará tentada a comer fuera de casa cuando tenga ingredientes que le permitan preparar una comida fácil en su hogar.

Coma en la oficina

Llévese al trabajo la comida que sobró en lugar de almorzar en un restaurante.

Disfrute la comida en casa

En el tiempo que toma comer fuera, puede preparar en casa una comida saludable.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #3

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Conseguí que mi familia se mantuviera activa."

Brenda P.

Ama de casa
Dos hijos: 4 y 7 años de edad

No tiene que pagar

No tienen que inscribirse en un gimnasio. Realizar una caminata familiar es una actividad muy saludable.

Bailen y jueguen

Bailar y jugar con los niños, incluso hacer los quehaceres del hogar, son un magnífico ejercicio además de ser muy divertidos. (Reír también quema calorías.) Los niños deben estar físicamente activos por una hora o más todos los días.

Diviértase con su familia

Realice caminatas, paseos en bicicleta o a patín con toda la familia dos o tres veces al mes. Para más información visite el sitio Web **www.cdc.gov/Spanish/nutricion.htm**

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias de actividad física comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #4

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Combatí el hábito de comer viendo la TV."

María R.
Empleada fuera de casa
Cuatro hijos: 1, 9, 12 y 19 años de edad

Limite las horas de ver la TV
Asegúrese que su familia vea no más de dos horas de televisión (o de computadora o juegos de video) diariamente.

Alternativas para bocadillos más saludables
En lugar de papitas fritas y galletas déle a sus hijos rebanadas de frutas o zanahorias miniatura. A los niños les encantan las frutas y los vegetales cuando los tienen a la mano.

Salgan a jugar
Realice actividades familiares que no incluyan la televisión. Bailar al ritmo de la música o jugar "a las escondidas" son excelentes opciones.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #5

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Logré que a mis hijos les gustaran las frutas y los vegetales."

Dawn V.

Empleada fuera de casa
Tres hijos: 12, 15 y 16 años de edad

Déjelos escoger
Permita que cada uno de sus hijos escoja una fruta o vegetal fresco, enlatado o congelado que la familia quiera probar. Luego, pídales a sus hijos que le ayuden a cocinar. Estarán más dispuestos a comer frutas y vegetales que hayan preparado ellos mismos.

Sea paciente
A los niños les toma un poco de tiempo acostumbrarse a los nuevos sabores. Sea paciente y no los presione.

Conviértase en un modelo a seguir
Una excelente forma de enseñarles a los niños la importancia de estos cambios alimenticios es que usted también coma y disfrute más frutas y vegetales.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #6

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Encontré el tiempo necesario para preparar alimentos saludables."

María N.

Empleada fuera del hogar
Tres hijos: 12, 19 y 20 años de edad

Prepare el doble

Prepare el doble de cantidad de comida para poder dejar de cocinar un día.

Pídales que le ayuden

Haga que sus hijos empiecen a preparar la cena en cuanto lleguen de la escuela. Los niños más chicos pueden empezar ayudando a poner la mesa y a desmenuzar la lechuga para una ensalada.

Esté preparada

Tenga siempre a la mano sopas enlatadas nutritivas con bajo contenido de sodio, estofados, y frutas y vegetales congelados de fácil preparación.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #7

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Me uní a otras madres de la comunidad para llevar a cabo cambios saludables en nuestro vecindario."

Adrienne G.
Trabaja fuera del hogar
Un hijo: 23 años de edad

Haga escuchar su voz
¿No hay una tienda de comestibles en su comunidad? Acuda al representante de su distrito. El cambio empieza cuando una persona expresa sus opiniones.

Sea persistente
¿Hay bocadillos poco saludables en las escuelas? Únase a la asociación de padres de familia o presente una petición al director de la escuela para que cambien los bocadillos que pueden adquirir los estudiantes.

Solicite ayuda
Lleve un mercado sobre ruedas a su comunidad. Vaya a **www.cafarmersmarkets.com*** para informarse.
*El sitio Web sólo disponible en inglés.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #8

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Un lugar seguro para que jueguen los niños: nuestra comunidad lo logró."

Sherle W.

Empleada fuera del hogar
Seis hijos: 4, 12, 15, 16, 18 y 25 años de edad

Conozca su vecindario

Toda comunidad merece contar con lugares limpios y seguros donde los niños puedan jugar. Averigüe cuáles son las cosas que no permiten hacer actividad física de manera segura en su vecindario.

Hable con la persona adecuada

Acuda con vecinos y amigos y hable con los líderes comunitarios y funcionarios sobre los problemas de su comunidad.

Colaboren juntos

Colabore con las entidades locales de cumplimiento de la ley para asegurar que su vecindario tenga lugares seguros para caminar o montar a bicicleta.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.

Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #9

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Hice cambios saludables en el trabajo."

Linda G.

Empleada fuera del hogar
Dos hijas: 7 y 13 años de edad

Lleve bocadillos y lonches saludables al trabajo

Incluya frutas y vegetales — ya sea frescos, congelados, frutos secos o jugos 100% de fruta — todo es bueno.

Planee sus descansos

Durante sus descansos, manténgase activa y tome las escaleras o camine con sus compañeras de trabajo.

Recuerde tomar mucha agua

En vez de tomar refresco o bebidas energéticas, tome agua.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.