



Acompañenos para Eating Smart • Being Active

Bienvenido

¡A moverse!

Planifique, compre y ahorre

Frutas y vegetales: la mitad de tu plato

Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos enteros

Consuma proteínas magra

Fortalezca sus huesos

Haga un cambio

¡A Celebrar! Coma bien y Manténgase activo

Haga una alimentación saludable y el hábito de mantenerse activo en su vida familiar

En 9 reuniones aprenderá a:

- elije alimentos saludables
- ahorra dinero en su presupuesto de alimentos
- cocina recetas economicamente
- mantener a su familia activa

Pruebe recetas saludables en cada reunión. Estas presentaciones son gratis.

Esta serie es dirigida por:

Educador sobre Nutrición de la Universidad de California

Lugar:

¡Gradúate con un certificado de curso al final de la serie!

#EFNEPWorks



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales