



Eating Smart • Being Active

Aprenda cómo adoptar una alimentación saludable y los hábitos de mantenerse activo en su vida familiar. En cada reunión habrá una demostración sobre alimentos saludables. Esta presentación es gratis.

Aprende a:

- elegir alimentos saludables
- ahorrar dinero en su presupuesto de alimentos
- cocinar recetas económicas
- mantener a su familia activa

Temas:

- Bienvenido a Coma bien y Manténgase activo
- ¡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

Lugar:

Fecha:

Hora:

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

#EFNEPWorks

Para más información por favor de comunicarse con: Mariana Lopez - mdvlopez@ucanr.edu



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales