

INTRODUCTION



El Programa de Educación Expandido de Alimentos y Nutrición (EFNEP) tiene el gusto de ofrecerle **Families Eating Smart and Moving More (Familias Comiendo Mejor y Moviendose Más).**

Durante las próximas Semanas usted aprenderá Como:

- Preparar y comer más alimentos en el hogar
- Comer más frutas y vegetales
- Aumentar la actividad física
- Tomar decisiones saludables de bebidas
- Limitar el tiempo de ver television
- Controlar el tamaño de las porciones
- Mantener los alimentos saludables

Próxima Sesión

Fecha _____

Hora _____

Lugar _____



Bienvenido al Programa de Educación Expandido de Alimentos y Nutrición

A large banner for the EFNEP's Families Eating Smart AND Moving More program. The banner has a yellow background with a faint pattern of green leaves. At the top, it features the program's logo: "EFNEP's Families" in large black letters, with "Eating Smart AND Moving More" below it in smaller black letters, flanked by a red fork and knife icon on the left and a red stick figure icon on the right. Below the logo, there are two photographs. The left photo shows a woman in a red tank top and a young girl in a blue tank top washing a white car. The right photo shows a man in a white polo shirt, a woman in a grey shirt, and a young girl sitting at a table eating a meal. To the right of the photos, the text "Soluciones simples" is written in large, bold, red letters. At the bottom of the banner, the text "Para ayudar a familias a comer mejor y moverse más" is written in large, bold, red letters.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

Ensalada de Fruta Fácil

Rinde 10 porciones de (1/2 taza)

Ingredientes

- 2 plátanos pequeños, rebanados
- 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en su propio jugo, colada
- 1 yogurt (8 onzas) de bajo en grasa (pruebe de vainilla o limón)
- 1 lata (15 onzas) de cocktail de frutas en su propio jugo, colada



Instrucciones

1. Cuele los trozos de piña y cocktail de frutas.
2. Lave, pele, y rebane los plátanos.
3. Combine las frutas y el yogurt.
4. Cubra y enfríe hasta que esté listo para servir.

Para variaciones use las frutas siguientes en vez de enlatadas:

- 1 taza de uvas sin semilla, cortadas a la mitad
- 2 tazas de melón, rebanado en pedazos para picar
- 1 taza de fresas, cortadas en cuartos
- 1 taza de manzanas, rebanadas en pedazos para picar

Nota: si la piña o el cocktail se dejan afuera; ponga un poco de limón para prevenir que se pongan color café.

Nutrientes Por Porción

Calorías	90	Total de Carbohidratos	20 gramos
Grasa Total	0 gramos	Fibra Dietética	1 gramo
Grasa Saturada	0 gramos	Azúcar Total	18 gramos
Proteína	1 gramo	Sodio	20 miligramos



Buena Fuente de Vitamina C



Eat Smart

PRENDA EL RADIO



Prenda el radio o ponga su canción favorita y baile. Envuelva a sus hijos. Se divertirá mientras hace algo de actividad física. ¡Hágalo evento de todos los días!



Move More