

No hay ningún costo para participar, ¡así que únase a nosotros!

Las clases de EFNEP se ofrecen de forma gratuita en su comunidad por los asistentes nutricionales de Extensión de EFNEP que están capacitados y supervisados por agentes de Extensión del condado.

Lauren Cooper
EFNEP Nutrition Assistant
913-299-9300 ext. 121
lacooper@ksu.edu

K-State Research and Extension, Wyandotte County
1216 N 79th St.
Kansas City, KS 66112
913-299-9300

FAX: 913-299-5108
www.wyandotte.k-state.edu
www.facebook.com/KSREWyco

K-STATE
Research and Extension
Wyandotte County



Soluciones simples para ayudar a las familias a comer inteligentemente y moverse más

K-STATE
Research and Extension
USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture

EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program

Este material se basa en el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP), apoyado por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son del autor o los autores y no reflejan necesariamente la opinión del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Todo sobre EFNEP

El Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP, por sus siglas en inglés)

quiere ayudar a responder preguntas acerca de cómo **Comer Bien y Moverse Más**. Nuestro programa es **práctico** y enseña **nuevas habilidades** que se pueden utilizar en casa **todos los días**, desde consejos sobre planificación, compra y cocina hasta **Soluciones Simples** para una alimentación saludable y para hacer actividad física diariamente.

Desarrolladas por profesionales en alimentación, nutrición y actividad física

nuestras sesiones le ayudarán a crear su propio plan personal para **Comer Bien y Moverse Más**. ¿La mejor parte? ¡Sabemos que funciona! Desde el año 2005, el **97%** de las familias que participaron en nuestro programa **mejoraron su dieta**, mientras que **ahorran dinero**.

EFNEP quiere que usted se convierta en un experto en **planificar, comprar y preparar** comidas deliciosas y nutritivas para usted y su familia. ¡Una vez que haya completado el programa, usted recibirá un **Libro de Cocina de EFNEP** y un **certificado de graduación** firmado para mostrarle a su familia, amigos e incluso a posibles empleadores!



A través del Programa de Educación Alimentaria y Nutricional Ampliado usted explorará maneras en que usted y su familia pueden:



preparar y comer más comidas en casa



comer más frutas y verduras



aumentar la actividad física



tomar decisiones de bebidas saludables



limitar el tiempo en la TV y computadora



controlar el tamaño de las porciones



mantener los alimentos seguros