

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

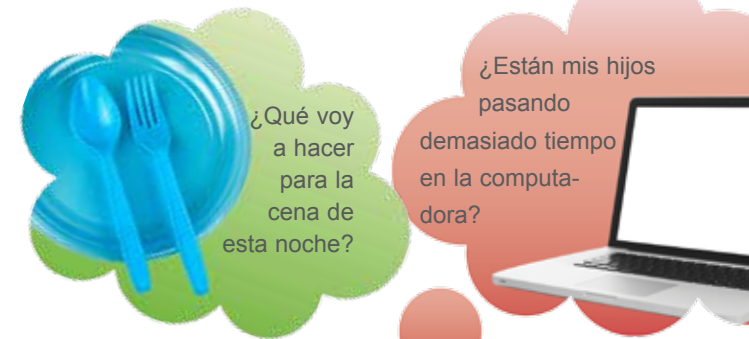
Las clases de EFNEP se ofrecen de forma gratuita en su comunidad por los asistentes nutricionales de Extensión de EFNEP que están capacitados y supervisados por agentes de Extensión del condado.

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/KSREWyc

K-STATE
Research and Extension
Wyandotte County



¿Qué voy a hacer para la cena de esta noche?

¿Están mis hijos pasando demasiado tiempo en la computadora?



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



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