

# INTRODUCCIÓN



El Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos (por sus siglas en inglés, EFNEP) se complace en presentarle la serie de hojas informativas Familias que **Comen Bien y se Mueven Más** (*Families Eating Smart and Moving More*).

En el transcurso de las próximas semanas usted aprenderá cómo:

- Preparar y servir más comidas en casa
- Comer más frutas y verduras
- Aumentar la actividad física
- Elegir bebidas saludables
- Limitar el tiempo para ver televisión
- Controlar el tamaño de las porciones que consume
- Mantener los alimentos higiénicos

Datos de la próxima sesión

Fecha \_\_\_\_\_

Hora \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**NC STATE UNIVERSITY**

## *Bienvenido al Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos*

A large graphic with a yellow background featuring faint patterns of stars and musical notes. At the top, it has the EFNEP's Families logo. Below the logo is a photograph of a woman in a red tank top and a young girl in a blue dress washing a white car. To the right of the photo is the text "Medidas sencillas" in a large, bold, red font. Below the photo is another photograph of a man, a woman, and a young girl sitting at a table eating a meal. At the bottom of the graphic, the text "para que las familias coman bien y se muevan más" is written in a large, bold, red font.



United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture



# ENSALADA DE FRUTA FÁCIL DE PREPARAR

Rinde 10 raciones

Tamaño de la ración:  
1/2 de taza



## Ingredientes

- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña en su jugo (escurrida)
- 1 lata (de 15 onzas el equivalente a 2 tazas) de frutas mixtas en su jugo escurridas
- 2 plátanos/bananos pequeños, en rebanadas
- 1 yogur (de 8 onzas) bajo en grasa (sabor vainilla o limón)

## Instrucciones

1. Escurra los trocitos de piña y las frutas combinadas.
2. Lave, pele y rebane los plátanos/bananos.
3. Mezcle bien las frutas con el yogur.
4. Tape y deje enfriar hasta que vaya a servir.

Para variar la combinación de los ingredientes, en vez de frutas en lata sirva frutas frescas como:

- 1 taza de uvas sin semilla y partidas a la mitad
- 2 tazas de melón, cortado en pequeños trozos
- 1 taza de fresas, cortadas en cuartos
- 1 taza de manzana, cortada en pequeños trozos

**Nota:** Si no usa trozos de piña o de frutas mixtas, añada un poco de jugo de limón a los plátanos/bananos y a las manzanas para evitar que se tornen café.

## Información nutricional Por cada ración

100 calorías  
Total de grasa: 0 g  
Grasa saturada: 0 g  
Proteína: 2 g

Total de  
carbohidratos: 23 g  
Fibra dietética: 2 g  
Sodio: 15 mg



Buena fuente  
de vitamina C



Comer bien

# PRENDA EL RADIO



Encienda el radio o toque su canción favorita y póngase a bailar. Pídale a sus niños que también bailen; se divertirán juntos y al mismo tiempo harán un poco de ejercicio. ¡Hágase el hábito de bailar todos los días!



Moverse más