



¡YO COMERÉ MÁS VECES EN CASA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

¡Cocinar puede ser fácil y divertido!

Preparar más comidas en casa es una manera fabulosa de explorar nuevos sabores y combinaciones. Al cocinar en casa es más fácil añadir granos enteros y vegetales y recortar la grasa, la sal y las calorías en las comidas.

*Para recetas fáciles y sabrosas
que te encantarán, visita: MyEatSmartMoveMore.com*



PREPARA
MÁS COMIDAS
EN CASA

MUÉVETE
MÁS

MIRA MENOS
TELEVISIÓN

HAZ PORCIONES
DEL TAMAÑO
JUSTO

COME MÁS
FRUTAS
Y VEGETALES

BEBE
MÁS AGUA