



# ¡YO COMERÉ MÁS VECES EN CASA!

HABILÍTATE A TÍ MISMA.

## ¡Cocina algo divertido esta noche!

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. ¡Visita nuestra página web para encontrar deliciosos platillos que te entusiasmarán!

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

[MyEatSmartMoveMore.com](http://MyEatSmartMoveMore.com)



HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

BEBE  
MÁS AGUA

MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

MUÉVETE  
MÁS