

Elija verduras y frijoles en lata, y cereales integrales para elaborar su propia sopa casera.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org



El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Elija avena arrollada, frutas secas,
y nueces o semillas sin sal para
hacer granola casera.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Elija cocinar con huevos y
hacer huevos revueltos para el
desayuno de los niños.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org



El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.



**Elija avena arrollada, uvas pasa,
bananas y frutos secos sin sal para
elaborar golosinas caseras saludables.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org



El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.



Elija tortillas integrales, frijoles enlatados y queso reducido en grasas para hacer burritos de frijoles caseros.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Elija leche y yogurt reducidos en grasa (1%) o sin grasa (desnatados) para lograr bebidas y colaciones saludables.

Estas opciones con menor cantidad de grasa poseen la misma cantidad de ingredientes esenciales con menos grasa y calorías.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org



El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Elija leche y yogurt bajos en grasa (1%)
o sin grasa (desnatada) para hacer
bebidas y refrigerios saludables.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Los frijoles, huevos y nueces
sin sal constituyen muy buenas
opciones proteicas.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Las zanahorias, verduras de hoja verde, o papas, son una excelente opción de verduras para acompañamiento.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org



El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Las manzanas, bananas o naranjas constituyen muy buenas opciones de frutas.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**La fruta es un postre naturalmente dulce.
Intente manzanas asadas,
ensalada de frutas o batido de fruta.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO
www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.