



**EATING SMART**

**BEING ACTIVE**

Es usted un padre de familia con un presupuesto familiar limitado? Un nuevo programa especialmente para padres como usted ha sido diseñado por **El programa FoodWise. Coma Bien Manténgase Activo**

- Preparación de Alimentos
- Información de como alimentar y preparar alimentos y aperitivos saludables usando un presupuesto limitado
- Oportunidad de aprender nuevas habilidades en la preparación de alimentos
- Oportunidad de compartir ideas y convivir con otros padres de familia
- Actividad física

**Cuándo?:** Los JUEVES del 19 de Abril al JUEVES 28 de Junio  
No tendremos clases el 3 de Mayo ni el 7 de Junio

**En dónde?:** APARTAMENTOS NAKOMA  
4929 CHALET GARDEN

**Recibirás un libro gratis  
de recetas (recetario) y  
otros incentivos**

**Costo:** Solo 1-1/2 horas a la semana  
de su tiempo por 9 semanas

**de 9:30 am a 11:30 am**

**Para mas información por favor llamar:  
Aracely Portillo (608) 422-3189 a la oficina de la Extensión de la  
Universidad de Wisconsin.**

*FoodWise programa de educación está apoyado por el Programa de Estampillas de Comida del USDA, la Extensión-UW, y los socios locales. Las estampillas de comida pueden ayudar a proveer una dieta saludable. Para más información de las estampillas de comida, llame al (608) 242-7441.*



**• Programa del programa Family Living • Extensión Cooperativa**

**FoodWise, Dane County, 5201 Fen Oak Court, Madison, WI 53718-8812 (608) 224-3714, TTY (608) 224-3703**

La Extensión de la Universidad de Wisconsin, El Departamento de Agricultura de los E.U. y los condados de Wisconsin cooperando. La Extensión de la Universidad de Wisconsin suministra oportunidades iguales en empleo y programación, incluyendo Título IX y ADA. Por favor haga peticiones para facilidades razonables para que asegurar acceso igual a los programas educativos tan pronto como posible (10 días es razonable) antes del programa servicio u actividad proyectado. Llame al (608) 224-3700 en caso de necesitar asistencia personal.



**EATING SMART  
BEING ACTIVE**

## ¿Le interesa comer sano y estar más activa(o)?

Disfrute de ser parte de una serie GRATUITA donde padres de familia ocupados y proveedores de cuidado infantil pueden:

- *Compartir estrategias para alimentar a personas con gustos particulares*
- *Practicar habilidades culinarias y a estar mas activos físicamente*
- *Recibir utensilios de cocina y un libro de recetas de cocina*

Tema	Objetivos
1. Bienvenidos a la ESBA	A conocer a los participantes y dar inicio a nuestra serie de clases divertidas.
2. ¡Ponernos en movimiento!	¡Aumente su nivel de energía y siéntase mejor! Vamos a ponernos en movimiento y encontrar formas en que las familias puedan divertirse juntas.
3. Planear, ir de compras, y ahorre	Vamos a compartir consejos para hacer rendir mas el presupuesto alimenticio de su familia y la planificación de comidas. ¡Dinero ahorrado es dinero ganado!
4. Frutas y verduras: La mitad de su plato	Es difícil creer que agregar frutas y verduras puede ayudar a que nos enfermemos con menos frecuencia. Los participantes reciben recetas en las que frutas y verduras son las estrellas.
5. Que la mitad de sus granos sean integrales	Ponga punto final a su confusión a la hora de leer etiquetas y encuentre maneras de escoger granos integrales con más frecuencia. ¡Nuestros corazones nos lo agradecerán!
6. Buscar proteínas con poca grasa	La zona de peligro es real... Nuestras familias dependen de nosotros para tener comida sana. También veremos los beneficios de las proteínas bajas en grasa.
7. Desarrollar huesos fuertes	Ayude a nuestros niños a desarrollar huesos fuertes comparando productos bajos en grasa y ricos en calcio.
8. Hacer el cambio	Aumentemos nuestra conciencia de los productos que son altos en grasa, azúcar y sal. ¡Este tema hace que todo el mundo se anime para hacer un cambio!
9. ¡A celebrar! Comer de manera inteligente y estar activos	Celebrems nuestro nuevo conocimiento y compromiso con una vida saludable. ¡Nuestros niños nos miran como sus modelos a seguir!



Para obtener información sobre las clases en Madison llame al:  
**(608)422-3189 Aracely Portillo**

NOTA: Las familias cumplen con nuestras pautas de ingresos educativos si son elegibles para: Food Share, WIC, o almuerzos gratuitos y con precios reducidos.





¿Listo para potenciar la salud

de su familia?

**GRATIS** 9 CLASES  
90 MINUTOS POR LECCIÓN

Durante esta serie de 9 semanas, usted:

- hablará con otras personas como usted
- hará nuevas recetas
- se pondrá en movimiento
- aprenderá un nuevo tema relacionado a la nutrición o a la compra de alimentos
- se llevará a casa herramientas para apoyar cambios saludables, como una tabla para cortar, o tazas de medición (en cada clase)

"Gracias a esta clase, he hecho muchos cambios en mi vida. Comemos más verduras frescas y frutas. También hemos cambiado de arroz blanco a integral y spaghetti de trigo en lugar del regular."

—Theresa, Milwaukee

"Ahora me importa de verdad qué puedo comer y cómo. Tengo una niña pequeña y quiero que ella coma sano, igual que los niños que cuido."

—Gail, Milwaukee

"La clase es muy reveladora y la información es transmitida sin juzgar a nadie, lo que te anima a hacer cambios en lugar de obligarte a hacer cambios."

—Esther, Kenosha



EATING SMART  
BEING ACTIVE

