

EFNEP

HABLEMOS DE COMIDA FOOD TALK

| Sesión | Lección | Recetas para Demostración | Materiales Educativos |
|--------|---|--|--|
| 1 | Su Comida, Su Elección | Fideos Rizados Supremos Panecillos/Molletes Cosechados | Calendario Bolígrafos de EFNEP Tarjetas con recetas |
| 2 | Mantenga su Presión Bajo Control | Pollo Delicioso Dip de Canela | Planificador de menús Lista de compras Hoja informativa sobre el sodio Tarjetas con recetas |
| 3 | Ahorre Comprando Sabiamente | Aderezo "Ranch" con Zanahorias Sopa Fácil de Brócoli y Queso | Folleto: Comprando Sabiamente Bolsa de compras reutilizable Tarjetas con recetas |
| 4 | Coloréame Saludable | Quesadillas Fiesta Aderezo "Ranch" y Salsa "Zesty" Melocotón Desmigajado | Folleto: Coloréame Saludable Cuchara y taza de medir Tarjetas con recetas |
| 5 | Coma Bien Cuando Está de Prisa | Burritos de Desayuno Salsa "Zesty" Postre de Frutas y Yogur | Botella de agua reutilizable Tarjetas con recetas |
| 6 | Conviértase en un Detective de la Nutrición | "Tortizza" de Vegetales Frescos | Tarjetas con recetas |
| 7 | ¡Manténgase Saludable! | Arroz Frito Famoso Pudín de Piña Cremoso | Tablas de cortar alimentos Tarjetas con recetas |
| 8 | Mantenga su Salud Fuera de Peligro | Espagueti a la Sartén Ensalada de Manzana Crujiente | Libro de recetas EFNEP Certificado de EFNEP Tarjetas con recetas |



Pollo Delicioso



"Tortizza" de Vegetales Frescos



Espagueti a la Sartén



Arroz Frito Famoso

EFNEP

HABLEMOS DE COMIDA FOOD TALK

Overview of Sessions

Sesión 1: Su comida, Su Elección

- La elección de los alimentos es personal
- Resumen de la serie "Hablemos de Comida" y Voz por Decisión Propia
- Paquete de Inscripción

Sesión 2: Mantenga su Presión Bajo Control

- Reduciendo el estrés de las comidas planificando con anticipación
- La importancia de moderación y variedad en su dieta

Sesión 3: Ahorre Comprando Sabiamente

- Cómo leer las etiquetas de los alimentos y saber qué es lo que está comprando
- Encontrando y usando el precio por unidad para comparar alimentos
- Ahorrando dinero en el supermercado

Sesión 4: Coloréame Saludable

- La importancia de agregar frutas y verduras a su dieta
- Comparando de frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados
- Ahorrando dinero al reducir el deterioro y desperdicio de los alimentos

Sesión 5: Coma Bien Cuando Está de Prisa

- Seleccionando opciones saludables cuando salga a comer
- La importancia de reducir las grasas saturadas y trans

Sesión 6: Conviértase en un Detective de la Nutrición

- Reduciendo el consumo de los azúcares añadidos
- Los beneficios de aumentar el consumo de granos enteros y fibra

Sesión 7: ¡Manténgase Saludable!

- La importancia de la actividad física
- Los cuatro pasos básicos para la seguridad de los alimentos: Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar

Sesión 8: Mantenga su Salud Fuera de Peligro

- Resumen de "Hablemos de Comida"
- Graduación y Certificado de EFNEP
- Completar Paquete de Salida