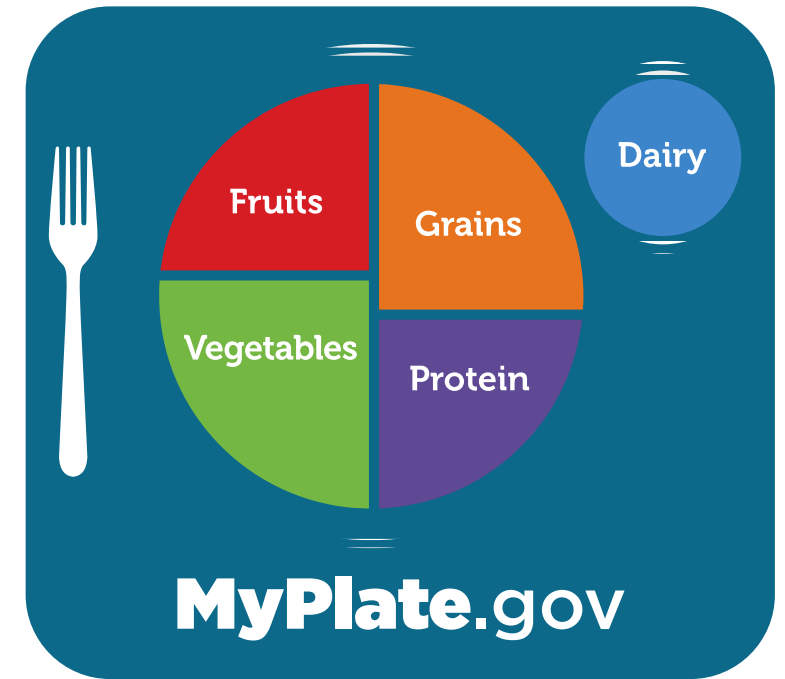


University of Georgia Extension Nutrition Education Program

La importancia de la nutrición y los estilos de vida saludables

Educación nutricional para las
familias basado en evidencia científica

Ines Beltran M.Ed.
UGA Extension Gwinnett



Objetivos de una buena alimentación y nutrición



- Promover la salud
- Prevenir enfermedades crónicas
- Optimizar el funcionamiento del cerebro
- Mejorar su estado de ánimo

Comidas saludables con poco dinero

- Planifique, planifique, planifique
- Compare productos similares
- Haga rendir su dinero para la comida
- Cultive su propia comida en su casa
- Compre al por mayor
- Busque productos con descuentos

Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Black Bean Enchilada Casserole

Pinto Beans: \$0.78
Black Beans: \$0.78
Canned Corn: \$0.50
Enchilada Sauce \$1.54
Corn Tortillas: \$1.98
Total: \$5.58



Chicken and Rice Casserole with Broccoli

Cream of Mushroom Soup: \$0.68
Cream of Chicken Soup: \$0.68
Canned Chicken: \$1.26
Wild Rice Mix: \$1.22
Frozen Broccoli: \$0.98
Total: \$4.82



White bean and spinach soup



Ingredients and Cost
Onion: \$0.55
Cannellini Beans: \$0.78
Diced Tomatoes: \$1.36
Frozen Spinach: \$1.12
Total: \$3.81

Lentil Spaghetti



Ingredients and Cost
Lentils: \$1.34
Pasta Sauce: \$1.18
Spaghetti: \$0.98
Frozen Zucchini and Squash: \$1.92
Total: \$5.42

Comience de una
forma sencilla
con **MiPlato**



Meriendas saludables

- Haga su propia creación
- Prepare por adelantado
- Haga un combo
- Escoja vegetales vibrantes
- Lave y disfrute
- Mantenga opciones saludables a mano

La hidratación y su importancia



- Esencial para un buen desempeño mental y físico
- El agua está presente en cada célula del cuerpo
- Tomar líquidos o consumir alimentos con alto contenido de agua para:
 - Reponer los fluidos perdidos a través de la respiración, el sudor y la eliminación de desechos

Requerimientos de agua de acuerdo a la edad

- 8 años = 40 onzas al día = 5 tazas
- 9 a 13 años = 56 a 64 onzas = 7 a 8 tazas
- 14 a 18 años = 64 a 88 onzas = 8 a 11 tazas

AGUA			
6-12 meses  4-8 oz al día	12-24 meses  8-32 oz al día	2-5 años  8-40 oz al día	• Servir a cualquier hora • Elija agua del grifo • Sólo agua entre comidas
LECHE			
0-12 meses  Solamente Leche materna o formula	12-24 meses  16-24 oz al día	2-5 años  16-20 oz al día	• Servir con las comidas • Elija la leche blanca sin grasa • Leche con sabor suele tener azúcar añadido
JUGO			
0-12 meses  No es recomendable	1-4 años  ≤ 4 oz al día	4-6 años  4-6 oz al día	• Servir de vez en cuando y solo con las comidas • Elija solamente jugos que sean de 100% fruta



Pennsylvania Chapter
INCORPORATED IN PENNSYLVANIA
 American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

Eligiendo el agua desde el principio fomentará de por vida la salud de su hijo

Maneras de aumentar el consumo de agua

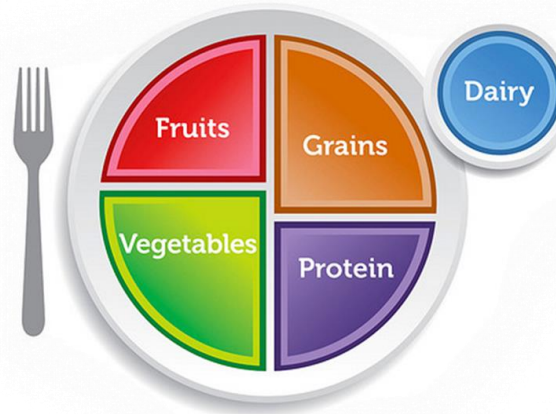
1. Limon (medio en tajadas) + arandanos (1/2 taza en pure o en tajadas para mas sabor)
2. Sandia (3/4-1 taza en cubos) + albahaca (2-3 sprigs)
3. Cerezas (½ taza en pure) + Limon (medio en tajadas)
4. Mango (1/3 taza en cubos o en pure) + Gengibre (1/4" piece, pelada)
5. Frambuesas (1/3 taza) + duraznos (1/3 taza en tajadas o en pure)
6. Toronja (media pelada y en cuartos) + Romero (1-2 sprigs)
7. Piña (¼-1/3 taza en pedazos o anillos 2-3) + Menta (3-4 hojas)
8. Cocombro (2-3 tajadas) + Limon (2-3 tajadas) + Cilantro (2 sprigs con tallo)
9. Kiwi (2-3 tajadas peladas) + fresas (2 tajadas)
10. Naranja (en cuartos) + Extracto de vanilla (1/8-1/4 cdita) + Cardamomo (½ cdita) + Canela (dash)



La comida no debe ser causa de pelea

Los padres son responsables de:

- **Qué y cuánto se sirve**
- **Cuándo se sirve**
- **Dónde se sirve**



- Ofrezca variedad de alimentos nutritivos.
- Construya una base de hábitos alimentarios saludable.
- Sea un buen ejemplo



Hablemos de comida Clase en otoño 2025 8 semanas

Programa ampliado de educación alimentaria y nutricional **EFNEP**

 EFNEP HABLEMOS de COMIDA FOOD TALK				
SALVE LA FECHA				
Fecha/Tiempo	Sesión	Lección	Demostración de Recetas	Materiales para los Participantes
	1	Su Comida, su Decisión	Fideos Rizados Supremos Poncillos Cosechados	Calendario Boligrafo de EFNEP Tarjetas con Recetas
	2	Mantenga su Presión Bajo Control	Pollo Diván Aderezo de Canela	Planificador de Menú Lista de Compras Folleto Acerca del Sodio Tarjetas con Recetas
	3	Ahorre Comprando Sabiamente	Salsa Ranchera con Zanahorias Sopa Fácil de Brócoli y Queso	Panfleto Sobre Compras Inteligentes Bolsa de Compras Reusable Imán para el Refrigerador con Alimentos que hay de Temporada Tarjetas con Recetas
	4	¡Coloréame Saludable!	Quesadillas Fiesta Salsas Rancheras y Picantes Postre de Durazno	Folleto Sobre Los Colores que son Saludables Cuchara para Medir Taza para Medir Tarjetas con Recetas
	5	Como Bien Cuando Esté de Prisa	Burritos para el Desayuno Salsa Picante Postre de Frutas y Yogur	Bolsa de Almuerzo Reusable Paquete de Hielo Tarjetas con Recetas
	6	Conviértase en un Detective de la Nutrición	Receta de Tortizza Fresca del Jardín Batido de 4 Frutas	Botella de Agua Reusable Tarjetas con Recetas
	7	¡Manténgase Saludable!	Arroz Frito Famoso Pudin Cremoso de Piña	Tablas de Cortar Tarjetas con Recetas
	8	¡Mantenga su Salud Fuera de Peligro!	Espagueti en Sartén Ensalada Crujiente de Manzana	Libro de Recetas para Comidas en Minutos Certificado de EFNEP Tarjetas con Recetas



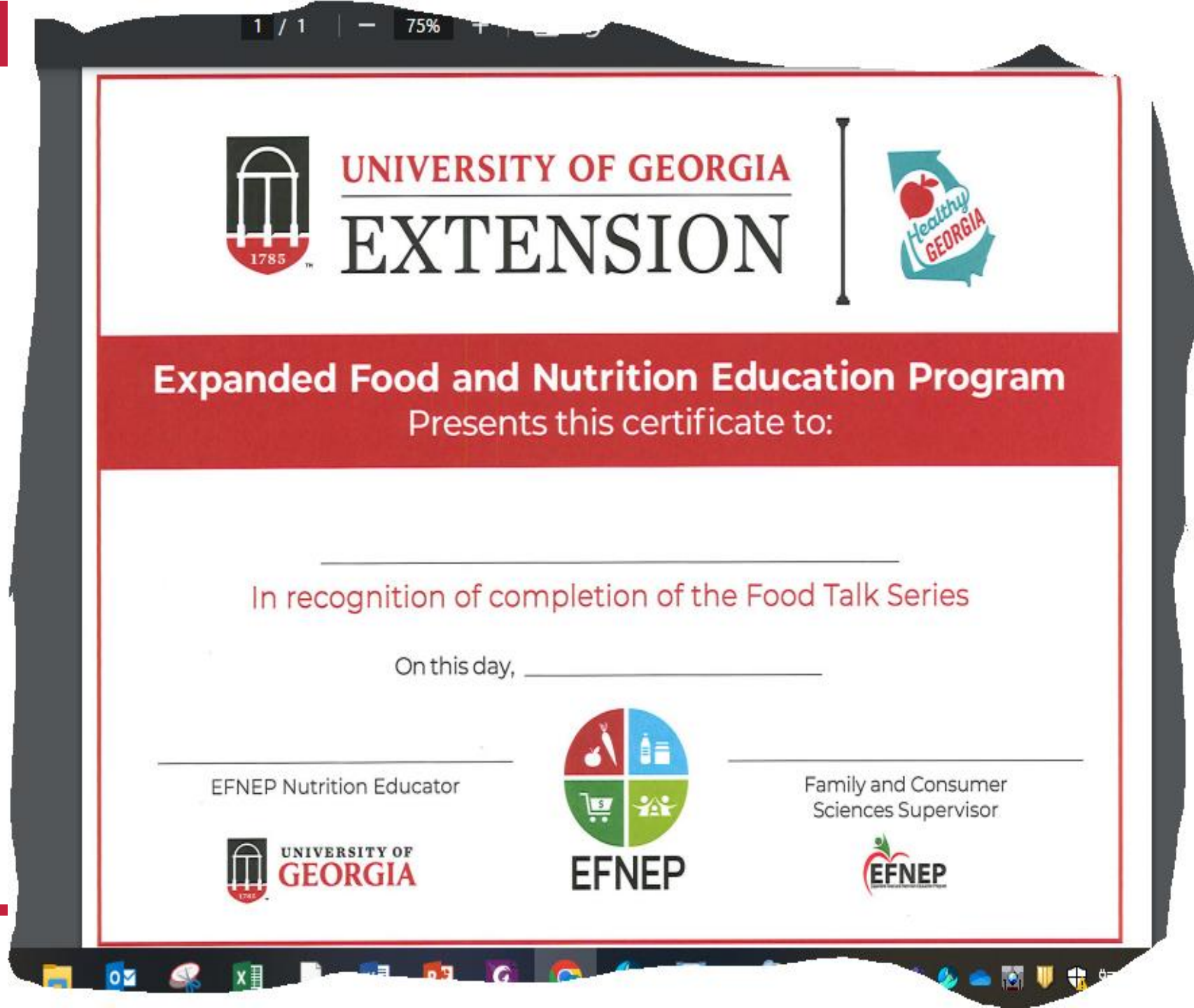
#WeAreEFNEP

ugaefnep.org



Published by the University of Georgia in cooperation with Fort Valley State University, the U.S. Department of Agriculture, and counties of the state. For more information, contact your local UGA Cooperative Extension office.
The University of Georgia is committed to principles of equal opportunity and affirmative action.

Certificado de culminación del programa



*muchas
gracias!*