

Los cambios pequeños son importantes



EATING SMART
BEING ACTIVE

Una cosa que haré esta semana para **reducir el consumo de grasa, azúcar o sal** es:

Para estar **más activo físicamente** esta semana, haré lo siguiente::



Nuestra **próxima lección** será el _____ a las _____.

(día)

(hora)



Pizza casera con masa Integral

An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2023 Colorado State University all rights reserved



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION