

# Comer Bien es Básico: Tome nota de su éxito

## *(Eating Right is Basic: Your Success Record)*

Cuando tome la clase de EFNEP, aprenderá de estas cosas:	Marca la fecha para su visita aquí:	Usted necesita proveer:	Marca aquí cuando enseñen la clase:
0. Introducción	_____	_____	_____
1. Empezando con lo básico	_____	_____	_____
2. La Pirámide Guía de Alimentos	_____	_____	_____
3. Entendiendo etiquetas de comida	_____	_____	_____
4. Planear hace una diferencia	_____	_____	_____
5. Alargando los dólares para comida	_____	_____	_____
6. Manteniendo saludable (confiable) la comida	_____	_____	_____
7. El grupo de pan, cereal, arroz y pasta	_____	_____	_____
8. El grupo de vegetales	_____	_____	_____
9. El grupo de frutas	_____	_____	_____
10. El grupo de leche, yogurt y queso	_____	_____	_____
11. El grupo de carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces	_____	_____	_____
12a. Desayuno- Un buen comienzo al día	_____	_____	_____
12b. Escogiendo bocadillos saludables	_____	_____	_____
13. Comiendo bien para dos	_____	_____	_____
14. Alimentando a su bebé (0-4 meses)	_____	_____	_____
15. Alimentando a infantes (5-12 meses) y a niños	_____	_____	_____
16. Comiendo bien y ligero	_____	_____	_____
<u>Opcional:</u> Inmunizaciones	_____	_____	_____
Los básicos de la jardinería	_____	_____	_____

\*Su ayudante del programa pondrá esta estrella si usted no tiene que tomar esta clase.

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.

March 2002

Publication Number: FDNS-NE SP 3103