

OPCIONES MÁS SALUDABLES = COMIDAS SALUDABLES

*...“Nosotros podemos ayudar crear una cultura – imagínate esto
– donde nuestros niños piden opciones saludables en vez de
resistirlas.”
– Michelle Obama*



CHW Training **4 DSHS Certified CEUs**

Objetivos del curso:

Preparando CHWs/Promotores con conocimiento nutricional y habilidades de actividad física para animar alimentación más sana en sus comunidades.

Los estudiantes aprenderán a:

- ✚ Definir “saludable”
- ✚ Entender y aplicar el concepto de balance de energía en relación a la nutrición
- ✚ Identificar porciones recomendadas y tamaño de la porción
- ✚ Identificar estrategias para compras de comida en un supermercado
- ✚ Enumerar beneficios y ejemplos en mantener un peso saludable por vida y entender el papel de la actividad física en mantener un peso saludable

Contactos e información sobre tarifas:

NCHWTC 979-436-9360 CHW-Training@sph.tamhsc.edu

Entrenamientos en línea y en persona están disponibles
Visítenos en: <http://nchwtc.tamhsc.edu/>

Regístrense en línea en: <http://nchwtc.tamhsc.edu/become-a-student/>

