

# BOLETIN COMUNITARIO DE BIENESTAR

De Healthy YOUba



## Calendario De Actividades

Visite Mente de Septiembre y Calendario de Cuerpo para actividades rápidas y fáciles para enriquecer la mente y el cuerpo. Concurso de Tablones, Dia de Los Abuelos, Pose de Árbol y mucho más!

## Esquina De Receta Sabrosa

¡Aprenda a hacer un saludable Omelet Francés de Verduras con este video!

Intente este yogur a base de Ensalada con Pollo y Fruta para un lonche rápido!

## Azucares Ocultos

Descubre los nombres escondidos de Azúcares Agregados. Luego puedes identificar esos azúcares cuando estés leyendo la etiqueta alimentaria. Que no se te olvide del azúcar que naturalmente ocurre en fruta y lechería.



## Habitos Alimentarios de Niños

Lo que digas tiene un impacto en desarrollar hábitos saludables de alimentación. Frases negativas pueden fácilmente ser cambiadas en frases positivas! Para una lista de frases, clique aquí.

Conéctese con nosotros

