



El Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP) ofrece **soluciones sencillas** para ayudar a las familias a **comer bien y moverse más.**



 Ya sea que esté aprendiendo una receta económica para preparar con su familia o una lección en línea sobre nutrición con su niño, estamos aquí para ayudarle. Síganos en: **NC\_EFNEP** en nuestras redes sociales para ver clases en vivo, recetas e ideas de actividades.

**NC STATE**  
EXTENSION

Para más información, contáctenos por medio de su oficina local de Extensión Cooperativa (Cooperative Extension) o por correo electrónico a: [lorelei\\_jones@ncsu.edu](mailto:lorelei_jones@ncsu.edu).

El programa EFNEP es patrocinado por USDA-NIFA.  
La Extensión Cooperativa de Carolina del Norte es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



# Haga que la opción **SALUDABLE** sea la opción **FÁCIL**



Steps to Health, el programa educativo SNAP-Ed de North Carolina State University, enseña e inspira a todos en Carolina del Norte a comer bien y moverse más mediante programas dirigidos a jóvenes y adultos. Nuestra meta es ayudar a los participantes a elegir opciones saludables dentro de un presupuesto limitado y adoptar estilos de vida físicamente activos.

Los instructores del programa Steps to Health son sus vecinos, prestan servicio en nuestras comunidades y son empleados de North Carolina Cooperative Extension.

Conéctese con nosotros: [ncstepstohealth.org](https://ncstepstohealth.org)



Conéctese con su Centro de Extensión de su condado:

*NombreDeCondado.ces.ncsu.edu*

**NC STATE**

**EXTENSION**



United States Department of Agriculture

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.