



¿Qué significa ser un Héroe de Alimentos?



Hay muchas maneras de ser un Héroe de Alimentos.

Estas son algunas:

¡Pruebe un alimento nuevo!

¡Si usted no está listo para probarlo, pruébelo mirándolo, tocando u oliéndolo!



¡Prepare su plato más brillante con verduras de diferentes colores!



¡Consuma fruta para el postre!

¿Puede pensar en más maneras de ser un Héroe de Alimentos?



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2017 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.