



Seamos



Saludables



# Seamos Saludables

## Guía Diseñada para Promover Estilos de Vida Saludables

Programa de Educación sobre Nutrición  
Extensión de la Universidad de Illinois

Robin Orr, Ph.D.  
Robert Reber, Ph.D.  
Vicki Rowe, Ph.D.



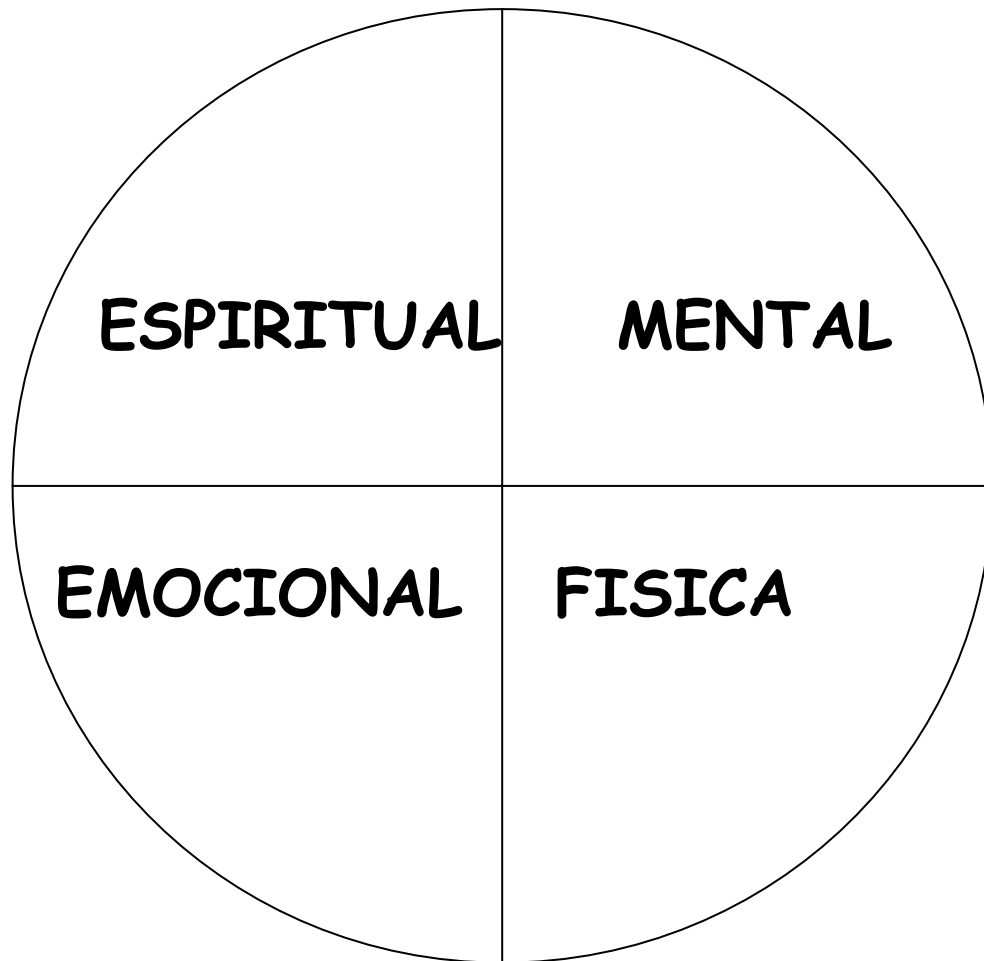
UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois at Urbana-Champaign College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences  
United States Department of Agriculture ■ Local Extension Councils Cooperating  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

## Tabla de Contenidos

|                            | <u>Nos. de Página</u> |
|----------------------------|-----------------------|
| Es tu oportunidad          | 1 - 3                 |
| Cuerpo en movimiento       | 4 - 6                 |
| Cambios de humor           | 7 - 9                 |
| Cambios de alimentación    | 10 - 12               |
| Hacia la cocina sana       | 13 - 14               |
| No caigas en la moda de... | 15 - 16               |
| Comiendo afuera            | 17 - 18               |

# **CIRCULO DE BIENESTAR\***



\* Adaptado de "Inicio Saludable", de Tribu Siox Roca Parada.