



RADIO SCRIPTS

Champions for Change: Healthy Proteins

English

From skinless chicken breasts to sunflower seeds, there are lots of healthy proteins to choose from. Make sure most of the protein your family gets every day are healthy proteins. Families who make healthy changes are called Champions for Change. Be a Champion for Change in your family. For healthy tips and free recipes, visit [EAT WELL BE WELL DOT ORG](http://EATWELLBEWELL.DOT.ORG) or call 1-800-695-3335.

This message brought to you by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. It provides nutrition assistance to people with low income. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Spanish

Desde las pechugas de pollo sin grasa, hasta las semillas de girasol, hay muchas proteínas saludables de donde escoger. Asegúrese de que la mayoría de las proteínas que consume su familia todos los días, sean proteínas saludables. A las familias que hacen cambios saludables se les llama Campeonas del Cambio. Sea una Campeona del Cambio en su familia. Para consejos y recetas saludables, visite [COME SANO VIVE MEJOR PUNTO ORG](http://COME.SANO.VIVE.MEJOR.PUNTO.ORG) o llame al 1-800-695-3335.

Este mensaje es traído a usted por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria del Departamento Federal de Agricultura. Ofrece ayuda de nutrición a las personas de escasos recursos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en sus servicios y en el empleo.