



¿Listo para potenciar la salud

de su familia?

GRATIS 9 CLASES

90 MINUTOS POR LECCIÓN

Durante esta serie de 9 semanas, usted:

- hablará con otras personas como usted
- hará nuevas recetas
- se pondrá en movimiento
- aprenderá un nuevo tema relacionado a la nutrición o a la compra de alimentos
- se llevará a casa herramientas para apoyar cambios saludables, como una tabla para cortar, o tazas de medición (en cada clase)

"Gracias a esta clase, he hecho muchos cambios en mi vida. Comemos más verduras frescas y frutas. También hemos cambiado de arroz blanco a integral y spaghetti de trigo en lugar del regular."

—Theresa, Milwaukee

"Ahora me importa de verdad qué puedo comer y cómo. Tengo una niña pequeña y quiero que ella coma sano, igual que los niños que cuido."

—Gail, Milwaukee

"La clase es muy reveladora y la información es transmitida sin juzgar a nadie, lo que te anima a hacer cambios en lugar de obligarte a hacer cambios."

—Esther, Kenosha



¿Listo para potenciar la salud

de su familia?



EATING SMART
BEING ACTIVE



En una clase de *Eating Smart Being Active*, aprenderás a mejorar tu salud y la de tu familia.



Los temas incluyen:



Ejercicios sencillos para aumentar la energía



Los beneficios para la salud de las proteínas magras (como el pollo, el pescado o los frijoles)



Cómo ahorrar dinero en la compra de alimentos



Cómo hacer que sus platos sean más coloridos con frutas y verduras



Cómo desarrollar huesos fuertes



Cómo elegir y utilizar granos enteros en sus comidas



Cómo limitar los alimentos que son altos en grasa, azúcar y sal



Cómo preparar recetas sencillas y saludables

¡Esta NO es una clase típica!

Cada sesión es divertida y práctica.



La educación de FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP de USDA y Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener una buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo enviar una solicitud.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Para asegurar un acceso igualitario a los programas educativos, haga el favor de solicitar los pedidos de arreglos razonables lo más pronto posible antes de la fecha del programa, el servicio o la actividad.

Para pedir apoyo con la comunicación entre el inglés y otro idioma, favor de contactar a: languageaccess@ces.uwex.edu

Para pedir apoyo con la comunicación debido a una discapacidad, favor de contactar a: oedi@uwex.uw.edu