



Opciones Saludables Para Todos

Clases de Cocina & Nutrición Para Familias con niños

CLASES EN ESPAÑOL

6 sesiones en total ,1 vez por semana, los MIERCOLES de 11:00am a 12:30pm

Desde el 10 de junio
al 15 de julio 2026

LIBRE DE COSTO—REGALO DE GRADUACION- (arrocera, mini-blender, ...)LUGARES LIMITADOS

En el Ingham C.Health Dept.
MSU-Extension Suite 222, edificio 2
5303 S. Cedar St Lansing MI

Contacto

Alondra Ramirez C.

517 –887 44 43

ramir245@msu.edu

Con el apoyo de :



Este curso es financiado por el Programa Expandido de Educación en Alimentación y Nutrición – EFNEP, en colaboración con el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura. **Healthy Choices For Every Body** es parte del programa EFNEP de MSU Extension, que ofrece educación en nutrición a residentes de Michigan de bajos ingresos. Puede encontrar más información sobre el programa EFNEP de MSU Extension en <https://www.canr.msu.edu/efnep/>.

Los programas y materiales que ofrece el programa de extensión de la Universidad Estatal de Michigan están abiertos para todos sin importar su raza, color, nacionalidad, género, identidad de género, religión, edad, estatura, peso, discapacidad, opiniones políticas, orientación sexual, estado civil, familiar o de veterano de guerra. Emitido para el avance del trabajo del programa de extensión de MSU, decretos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los EE. UU. Quentin Tyler, director de la oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es exclusivamente para fines educativos. Las referencias a productos o marcas comerciales no implican respaldo por parte del programa de extensión de MSU, ni prejuicio contra otros no mencionados.



Photo credit : Photo by Cristian Rojas Production: www.pexels.com/

Opciones Saludables Para Todos es educación nutricional general basada en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, Temas incluyen:

- Cómo preparar comidas simples, saludables y económicas para toda la familia.
- Cómo mantener tus alimentos seguros.
- Cómo leer y usar las etiquetas de los alimentos.+
- Granos para todos. Consumir suficiente fibra
- Reducción de sodio.
- La Importancia de los granos enteros. Consumir suficiente fibra

Si tiene preguntas, puede contactarme via email a Alondra RAMIREZ C, MSU-Extension a : ramir245@msu.edu

