



OPCIONES SALUDABLES PARA TODOS

Clases de Cocina Saludable y Nutrición Para Familias con niños y jóvenes adultos - Clases en Español

Alondra Ramirez C.

Instructora de Nutrición C.

ramir245@msu.edu

(517) 887-4443

**Domingos 10:30am -
12:00pm**

6 sesiones a partir del

**Dgo 9, 16, 23 y 30 de Agosto.
Dgo 13 y 20 de Septiembre.**

1 vez por semana en el salón
Guadalupe de la Iglesia Cristo
Rey

Libre de costo -Regalo de
graduación, un pequeño
electrodomestico, arrocera,
blender, etc..

Iglesia Cristo Rey,

201 W Miller Rd, Lansing

(517) 394 -4639

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 Choice 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 perjuicio contra otros no mencionados.



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

Healthy Choices for Every Body - Opciones Saludables para Todos es dedicado a jóvenes, a padres & madres de familia y a mayores que cuidan niños, los anima a aprender a comer de manera saludable con un presupuesto limitado.

Los cursos son : **1 vez por semana, duración 1 hora30, 6 clases** - Además de la parte teorica, sera la oportunidad **de degustar ejemplos de platillos fáciles, baratos y saludables,**

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.
- Azúcares añadidos, la importancia de los granos enteros.
- Balancear la Dieta con Diabetes –Agregar más fibra en su dieta, Reducción de sodio.

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

