



CLASES DE NUTRICION EN ESPAÑOL GRATIS

¿Está interesado en aprender a como planear comidas balanceadas?

¿Está interesado en aprender a como leer etiquetas nutricionales?

¿Está interesado en aprender maneras de cómo mantenerse activo?

¿Puedo participar?

- ü Tengo hijos menores de 19 años viviendo en casa
- ü No tengo hijos en casa pero estoy embarazada
- ü Recibo estampillas para la comida, WIC o comidas gratis/reducidas en la escuela



Más información...

- ✓ El programa es 8 semanas.
- ✓ Los participantes se juntan por 1 ½ hora cada semana.
- ✓ ¡Con cada lección hay un regalito GRATIS!
- ✓ Adquiere un certificado de participación al final del programa.

¿Dónde me inscribo?

Llame Lisa Messer al (608) 426-4479 o por correo electrónico a lisa.messer@ces.uwex.edu o Karin Krimmer (608) 325-3911

¿Cuándo son las clases?

Llame Lisa Messer al (608) 426-4479 o por correo electrónico a lisa.messer@ces.uwex.edu o Karin Krimmer (608) 325-3911

