

¡UCCE se conecta contigo!

Brindando educación sobre nutrición a todos en California



Aprenda a mantenerse saludable en casa con ¡UCCE se conecta con Usted!

¡Usted puede completar este programa de 8 lecciones en casa! Aprenda cómo mejorar su salud y la de su familia. Cada lección incluye recetas saludables y muchos consejos. Usted estará en contacto por teléfono, por video, o por Zoom con las educadoras de nutrición de la Universidad de California.

Estamos dispuestas a enseñarles y apoyarles en lo que podamos con el proceso de Zoom y contestar sus preguntas sobre las lecciones. Cuando complete el programa, usted recibirá, un certificado de participación. ¡Todo sin algún costo para usted! Nuestra meta es mejorar la salud de familias en California.

Usted aprenderá cómo...

- ✓ Mantenerse usted y su familia activos y saludables.
- ✓ Ahorrar dinero al comprar alimentos.
- ✓ Seleccionar alimentos nutritivos para una mejor alimentación.
- ✓ Planear y preparar comidas sabrosas y a bajo costo.



Fecha: **Octubre 26, 2020**

Hora: **6:00 pm**

Conectarse : Zoom

Meeting ID: 991 93183902

Passcode: 404980

Para más información, favor de comunicarse con:

Margarita Ramirez Schwarz

Educadora de nutrición

mschwarz@ucanr.edu

Temas que ofrece el programa:

- ¡A movernos!
- Planee, compre y ahorre
- Frutas y verduras: la mitad de su plato
- La mitad de los granos que sean granos integrales
- Mantenga su peso con proteína
- Fortalezca sus huesos: Calcio
- A cambiar costumbres
- ¡A celebrar! Coma bien y manténgase activo



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources



CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org. EFNEP es un programa subsidiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Instituto Nacional de Alimentación y la Agricultura (USDA- NIFA).

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.