



Acompañenos para Coma Bien • Manténgase Activo

Horario
9:00am-10:30am

Bienvenidos! & ¡A moverse!
Lunes, Octubre 3, 2022

Planifique, compre y ahorre
Lunes, Octubre 10, 2022

Frutas y vegetales: la mitad de tu plato
Lunes, Octubre 17, 2022

Reemplace la mitad de los granos que
consume diariamente por granos enteros
Lunes, Octubre 24, 2022

Consuma proteínas magra
Lunes, Octubre 31, 2022

Fortalezca sus huesos
Lunes, Noviembre 7, 2022

Haga un cambio
Lunes, Noviembre 14, 2022

¡A Celebrar! Coma bien y Manténgase
activo
Lunes, Noviembre 21, 2022

Haga una alimentación saludable y el hábito
de mantenerse activo en su vida familiar

En 8 reuniones aprenderá a:

- elije alimentos saludables
- ahorra dinero en su presupuesto de alimentos
- cocina recetas economicamente
- mantener a su familia activa

Pruebe recetas saludables
Estas presentaciones son gratis.

Esta serie es dirigida por:

Aba Ramirez

Educador sobre Nutrición de la Universidad de California

Lugar:

**Los Alisos Middle School
14800 Jersey Ave.
Norwalk, CA 90650**

**Persona de contacto:
LauraValenzuela**

¡Gradúate con un certificado de curso al final de la serie!

#EFNEPWorks



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales