

Programa de Nutrición para la Familia

¡Una Familia Sana Empieza con Usted!

Comienza Nuevo Año con metas saludables y fabulosas recetas !

Aprender acerca de:

- Nutrición básica
- Presupuesto
- Actividad física
- Habilidades culinarias
- Manejo seguro de alimentos

PARTICIPE Y RECIBA:

- Libro de cocina
- Tazas y cucharas de medir
- Cepillo para fregar vegetales
- Termómetro para alimentos y refrigerador
- Botella de agua
- Juego de alfombrillas de corte
- Bolsa de almuerzo con aislamiento
- Bloc de listas de la compra
- Certificado de graduación
- Banda elástica para ejercicios



Un programa GRATUITO de 4 sesiones:

- * **Martes 26 de Enero del 2021 de 1 pm – 2:30 pm**
(sesión de consulta financiera ofrecida por el Centro de Empoderamiento Financiero)
- * **Jueves 28 de Enero del 2021 de 1 pm- 2 pm**
- * **Martes 02 de Febrero del 2021 de 1 pm - 2 pm**
- * **Jueves 04 de Febrero del 2021 de 1 pm - 2 pm**

Estas sesiones se presentarán a través de ZOOM. Usted podrá usar su computadora o teléfono inteligente con audio y/o video.

Para recibir los regalos de cocina usted tiene que participar en las 4 sesiones.

Para registrarse visite:

<https://www.signupgenius.com/go/508084DACAB2FAAFDO-una>

Usted será contactado por Milena Montoya para completar su inscripción. Si tiene alguna pregunta, envíe un email a yira7@vt.edu