

# Acompáñenos para Coma Bien • Mantengase Activo

Bienvenido

Fecha: Miércoles, Agosto 21, 2024

Hora: 9:00 A.M.

¡A moverse!

Fecha: Miércoles, Agosto 21, 2024

Hora: 9:00 A.M.

Planifique, compre y ahorre

Fecha: Miércoles, Agosto 28, 2024

Hora: 10:00 A.M.

Frutas y vegetales: la mitad de tu plato

Fecha: Miércoles, Septiembre 04, 2024

Hora: 9:00 A.M.

Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos enteros

Fecha: Miércoles, Septiembre 11, 2024

Hora: 9:00 A.M.

Consuma proteínas magra

Fecha: Miércoles, Septiembre 18, 2024

Hora: 9:00 A.M.

Fortalezca sus huesos

Fecha: Miércoles Septiembre 25, 2024

Hora: 9:00 A.M.

Haga un cambio

Fecha: Miércoles, Octubre 02, 2024

Hora: 9:00 A.M.

¡A Celebrar! Coma bien y Manténgase activo

Fecha: Miércoles, Octubre 09, 2024

Hora: 9:00 A.M.

Prepare alimentos saludables y agarre el hábito de mantenerse activo en su vida familiar.

En 8 reuniones aprenderá a:

- Elegir alimentos saludables
- Ahorrar dinero en su presupuesto de alimentos
- Cocinar recetas económicamente
- Mantener a su familia activa

Estas presentaciones son gratis.

Estas series son presentadas por:

Educadora sobre Nutrición de la Universidad de California

Lugar:



**Legacy High School VAPA & STEAM  
Parent Center (323)357-7566  
5225 Tweedy Blvd.  
South Gate, CA 90280**

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

#EFNEPWorks



**UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA**  
Agricultura y Recursos Naturales