

# Programa de Nutrición para la Familia de Virginia

## ¡Una Familia Sana Empieza con Usted!



## ¡Únase a nosotros para hacerse cargo de su salud ahora!



**Organizado en forma individual o grupos pequeños por teléfono o en línea:**

- Comparta recetas deliciosas y de bajo costo que se adaptan a su presupuesto
- Aporte consejos acerca del planeamiento de las comidas y compra de los alimentos para ahorrar tiempo y dinero
- Conéctese con otros y obtenga apoyo en este viaje de vida saludable

**Venga y únase al Programa de Nutrición Familiar y reciba varios de estos productos en forma GRATUITA luego de completar el programa...**



### ¡Únase a Nosotros!

Para más información contacte a:

Síguenos | Me gusta



“Me encantó aprender a preparar nuevos alimentos saludables que se ajustan a mi presupuesto.”

“Me di cuenta cuanta azúcar tenían mis bebidas, realicé un cambio y ya he perdido algunas libras.”

“Nuestra líder del grupo, me inspiró a realizar pequeños cambios que me han ayudado a sentirme bárbaro.”

“Fue tan triste cuando terminó la clase, ya estoy lista para registrarme de nuevo.”

**Virginia Cooperative Extension**  
Virginia Tech • Virginia State University

[www.ext.vt.edu](http://www.ext.vt.edu)

**Eat Smart • Move More**  
Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Conforme a las leyes federales y a los derechos civiles, reglamentos y políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por motivo de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad y reprimir o tomar represalias por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles. (No todos los principios de prohibición se aplican a todos los programas). Este material está financiado en parte por el USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP - y por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP). SNAP está financiado por el USDA Food and Nutrition Service y EFNEP por el USDA National Institute of Food and Agriculture.

Los programas y empleos de Virginia Cooperative Extension están disponibles para todos, sin importar edad, color, discapacidad, género, identificación de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, preferencia sexual, información genética, condición de veterano, o cualquier otra condición protegida por la ley. Un empleador de igualdad de oportunidades y acción afirmativa. Emitido en promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, en cooperación con Virginia Polytechnic and State University, Virginia State University y el Departamento de Agricultura de EE.UU. Edwin J. Jones, director, Extensión Cooperativa de Virginia, Virginia Tech, Blacksburg; M. Ray McKinnie, administrador, Programa de Extensión de 1890, Virginia State University, Petersburg.