

Inscríbete

AQUÍ

www.k-state.edu/ks-snaped/free-classes.html

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAMAR AL:
1-855-476-2733

SNAP-Ed puede ayudarte con:

- Recetas saludables y sabrosas
- Ideas sobre cómo moverte más
- Consejos para ahorrar dinero en el supermercado

K-STATE
Research and Extension



This institution is an equal opportunity provider.



Kansas
Department for Children
and Families



SCAN ME



Comienza con SNAP-Ed

SNAP-Ed ofrece educación interactiva sobre nutrición y actividad física, virtual y en persona, gratuita para jóvenes, adultos, familias y personas mayores.



"Nunca fui un gran cocinero, así que comíamos mucha comida rápida y preenvasada. Las clases de SNAP-Ed me enseñaron conceptos básicos de cocina, cómo seguir una receta y mantener la comida inocua. Tengo MÁS confianza en el uso de estas nuevas habilidades para alimentar a mi familia".

PRÓXIMAS SNAP-Ed CLASES VIRTUALES GRATIS

- **Sesión de Noviembre/Diciembre 2023**

Miércoles - 12-1 pm
Noviembre 1, 8, 15, 22, 29
Diciembre 6

- **Sesión de Enero/Febrero 2024**

Miércoles - 4-5 pm
Enero 24, 31
Febrero 7, 14, 21, 28

- **Sesión de Marzo/Abril 2024**

Miércoles 4-5 pm
Marzo 20, 27
Abril 3, 10, 17, 24

- **Sesión de Mayo/Junio 2024**

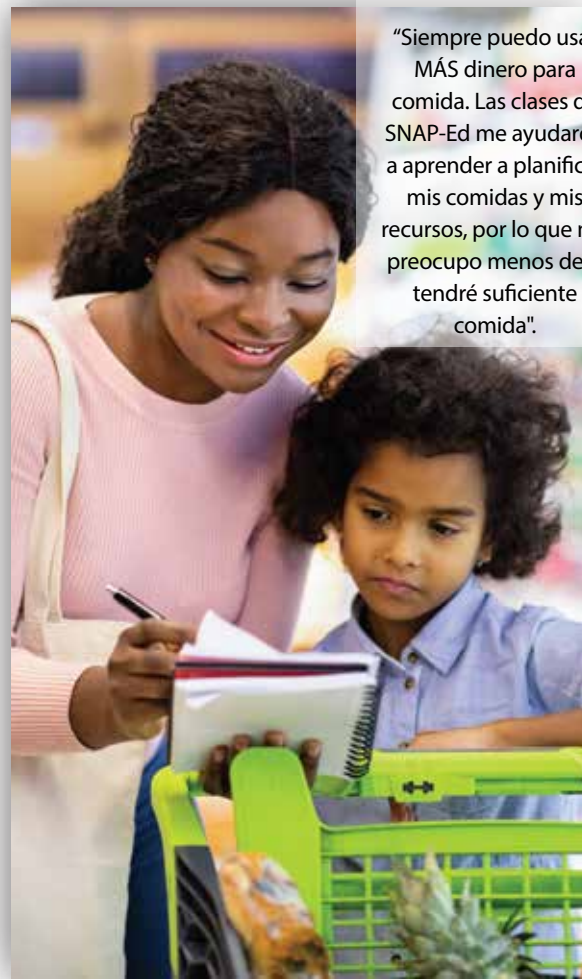
Miércoles 12-1 pm
Mayo 15, 22, 29
Junio 5, 12, and 26th

- **Sesión de Julio/Agosto 2024**

Miércoles 4-5 pm
Julio 10, 17, 24, 31
Agosto 7, 14



"Las clases de SNAP-Ed nos ayudaron a aprender cómo elegir alimentos más saludables y planificar formas simples de ser MÁS activos, para que gastemos menos en nuestros costos de atención médica".



"Siempre puedo usar MÁS dinero para comida. Las clases de SNAP-Ed me ayudaron a aprender a planificar mis comidas y mis recursos, por lo que me preocupo menos de si tendré suficiente comida".

Nuestras clases **GRATUITAS** se ajustan a **TUS** necesidades y horario. Ofrecemos grupos virtuales, presenciales o individuales. ¿Estás listo para obtener **MÁS** para tu familia?