

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.
The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture.
USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.



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 Octubre/Noviembre 2024**

Miércoles 12 - 1 pm
Octubre 16, 23, 30
Noviembre 6, 13, 20

- **Sesión de Enero/Febrero 2025**

Miércoles 11 am - 12 pm
Enero 15, 22, 29
Febrero 5, 12, 19

- **Sesión de Abril/Mayo 2025**

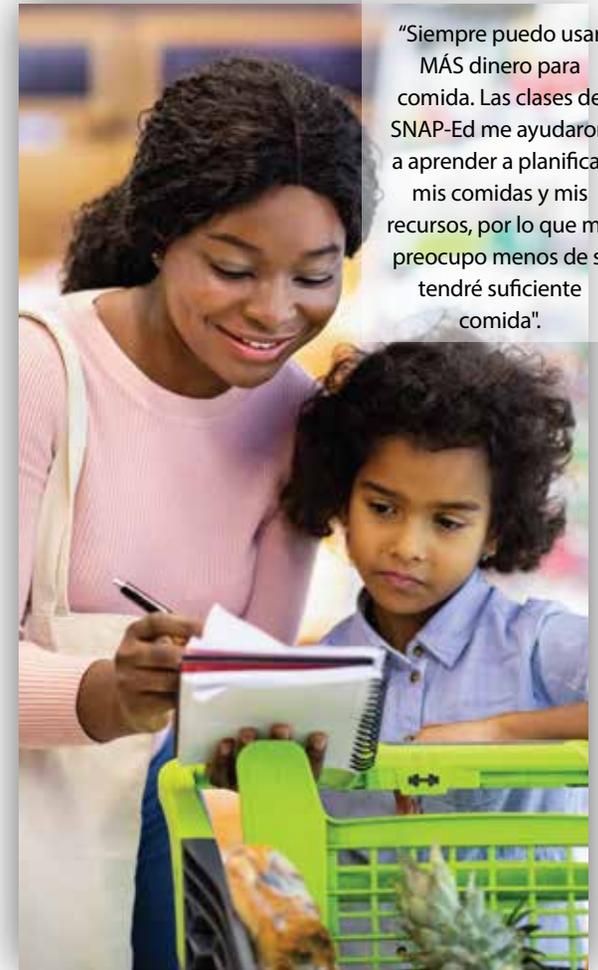
Miércoles 12 - 1 pm
Abril 16, 23, 30
Mayo 7, 14, 21

- **Sesión de Agosto/Septiembre 2025**

Miércoles 11 am - 12 pm
Agosto 13, 20, 27
Septiembre 3, 10, 17



"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?