## Público al que se dirige NEP

El Programa de Educación en Nutrición del servicio de Extensión de Purdue sirve a:

- Personas que reciben SNAP
- Individuos de todas las edades de recursos limitados
- Escuelas elegibles (50% o más de almuerzos gratis o de precio reducido)

## DA HOY EL PRÓXIMO PASO

¿Alguna vez has dicho "Necesito ocuparme de mí misma"? Decide que tu salud, o la de tu familia, sea una prioridad. Comienza tu camino a la salud hoy mismo anotándote **gratis en nuestras divertidas clases de nutrición**.

**eatgathergo.org**

PURDUE UNIVERSITY

Extension - Nutrition Education Program

Purdue Extension - Nutrition Education Program

@PurdueNEP @PurdueNEP

*Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program – (EFNEP).*

# ¿ESTÁS LISTA *PARA EL CAMBIO?*

**¡Clases de nutrición gratis, virtuales y en persona!**

***eatgathergo.org***

PURDUE UNIVERSITY | Extension - Nutrition Education Program

## Aprende con Nosotros

¿Estás lista para aprender más sobre nutrición y mejorar tu salud y la de tu familia? Comunícate con la sede local del Programa de Educación en Nutrición (NEP) del servicio de Extensión de Purdue.

Ofrecemos lecciones GRATIS sobre comida y nutrición para personas o grupos en tu comunidad. Nuestros programas prácticos y aplicados van a ayudarte a:

- Hacer más con tu dinero
- Planificar comidas rápidas, fáciles y sanas
- Manipular los alimentos en forma segura
- Aumentar la actividad física
- Preparar botanas saludables
- Hacer que las verduras sean divertidas y sabrosas
- Aprender sobre los beneficios de SNAP y otros recursos comunitarios

# ¡MEJORAMOS

**LA NUTRICIÓN Y LA SALUD**

*EN LAS COMUNIDADES DEL ESTADO!*

## Tus socios en el camino a la salud

Con nuestros asesores de nutrición capacitados y certificados, descubrirás los secretos para una vida sana en un ambiente acogedor y alentador. Te mostrarán nuevas recetas y te ofrecerán herramientas gratis para la cocina. También te sorprenderán con actividades divertidas que podrás hacer sola o con tu familia.

## ¡No hay que estudiar! ¡No hay notas!

¡En esta clase, aprenderás haciendo! Vas a desarrollar nuevas destrezas para cocinar, aprenderás recetas simples y deliciosas, y vas a descubrir que el ejercicio puede ser divertido.

## Participa en una lección para probar

¡Es fácil **anotarte en la clase!** NEP ofrece lecciones gratis en toda la comunidad en:

- Centros comunitarios/ para jubilados
- Organizaciones religiosas
- Despensas de alimentos/ sitios de comida
- Escuelas
- Mercados al aire libre
- Oficinas de WIC
- Sitios de trabajo
- Bibliotecas
- Refugios

También ofrecemos **clases virtuales** y por **vídeo** a los adultos que participen.