

# El Programa de Nutrición Familiar de Virginia

## ¡Una Familia Sana Comienza con *Usted!*



### ¡Únase a nosotros para tomar el control de su salud ahora!

#### Nuestras reuniones gratis:

- Ofrecen sesiones prácticas para inspirar una vida sana
- Enseñan a los participantes a cocinar recetas deliciosas y de bajo costo que se ajustan a su presupuesto
- Proporcionan consejos para planear sus comidas y comprar sus comestibles, ahorrando en costo y tiempo
- Muestran maneras para ser más activo
- Se realizan en grupos que fomentan la amistad y una vida sana



#### Júntese con nosotros

Para más información contacte a:

Síguenos



### Únase al Programa de Nutrición Familiar y reciba varios de estos regalos:



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

“Me di cuenta de que mis bebidas tenían mucha cantidad de azúcar, hice un cambio y ya he perdido algunas libras.”

“Nuestro líder del grupo me inspiró a hacer cambios simples que me ayudaron a sentirme genial.”

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

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

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

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material está financiado por el USDA Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o para ubicar la oficina del condado, llama gratis 1-800-552-3431 (lunes a viernes 8:15-5:00, excepto días festivos).

Last Updated February 5, 2020