



# Clases de Nutrición ¡GRATIS!, ofrecidas



por:

\*Participantes elegibles son adultos criando niños en casa y recibiendo programas de asistencia federal tales como WIC, Snap, comida escolar gratis, Medicaid o cualquier otro programa federal.

**Programa de clases: (Lunes/ Jueves 9:00AM -11:00AM)**

Lección 1: Bienvenido a Coma Bien, Manténgase Activo / **Lunes**, Oct.30, 2017

Lección 2: A Movernos / **Jueves**, Nov. 2, 2017

Lección 3: Planee, Compre y Ahorre / **Lunes**, Nov.6, 2017

Lección 4: Frutas & Vegetales, la mitad del Plato / **Jueves**, Nov. 9, 2017

Lección 5: Haga la mitad de los granos, Granos Enteros / **Lunes**, Nov. 13, 2017

Lección 6: La Proteína sin grasa es mejor. / **Jueves**, Nov. 16, 2017

Lección 7: Manteniendo huesos fuertes / **Lunes**, Nov. 27, 2017

Lección 8: Hacer Cambios / **Jueves**, Nov.30, 2017

Lección 9: A Celebrar, Comiendo Bien, Manteniéndose Activo (Graduación!), **Lunes**,  
**Dic. 4, 2017**

**\*Fechas sujetas a cambio debido a inclemencia de tiempo o emergencia.**

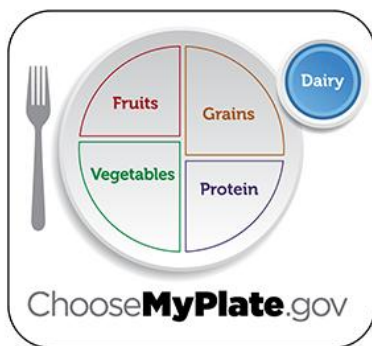
**Más Info:**

Mrs. Anna Loaiza / [anna.loaiza@polk-fl.net](mailto:anna.loaiza@polk-fl.net) / Frostproof Elem. Title 1 Parent Resource Center (863) 635-8600

Mrs. Oleda Johnson/ Frostproof Elem. Head Start Parent Outreach  
Facilitator (863) 635-8617

## ! Clases de Nutrición Gratis!

- ¿Le gusta aprender nuevas recetas?
- ¿Quiere aprender a ahorrar dinero?
- ¿Sus niños son selectivos al comer o comen en exceso?
- ¿Quiere aprender a ser más activo físicamente sin ir al gym? ¡Podemos ayudarle!



En cada clase recibirá incentivos gratis, probará una deliciosa receta (¡se llevará la receta a casa!) y obtendrá un Certificado de graduación del programa al finalizar las 9 clases!

¡Todo esto Gratis!

Para más información:

**Mrs. Anna Loaiza / [anna.loaiza@polk-fl.net](mailto:anna.loaiza@polk-fl.net) / 863 635-8600**

**Frostproof Elem. Tittle 1 Parent Resource Center**

**Oleda Johnson/ [oleda.johnson@polk-fl.net](mailto:oleda.johnson@polk-fl.net) / 863 635-8617**  
**Elem. Head Start**

**Frostproof**

Peggy Geren (Spanish Speaker) / [pgeren@ufl.edu](mailto:pgeren@ufl.edu) (863) 519-1071



***Peggy Geren / [pgeren@ufl.edu](mailto:pgeren@ufl.edu) \*Bilingual-Spanish speaker\*/ 863 519-1071***