

# ¡UCCE se conecta contigo!

Brindando educación sobre nutrición a todos en California



## Aprenda a como mantenerse saludable en casa con ¡UCCE se conecta contigo!

¡Usted puede completar este programa de 8 lecciones en casa! Aprenda a cómo mejorar su salud y la de su familia. Cada lección incluye recetas saludables y muchos consejos. Usted estará en contacto por vía telefónica o por video con los educadores de nutrición de la Universidad de California para hacer preguntas y obtener apoyo. Cuando complete el programa, usted podrá recibir un certificado de graduación y un DVD *Caminando Adentro*. ¡Todo sin algún costo para usted! Nuestra meta es mejorar la salud de familias en California.

**Elegibilidad del programa:** Familias con niños y escasos recursos

### Usted aprenderá cómo...

- ✓ Mantenerse usted y su familia activos y saludables.
- ✓ Ahorrar dinero al comprar alimentos.
- ✓ Seleccionar alimentos nutritivos para una mejor alimentación.
- ✓ Planear y preparar comidas sabrosas y a bajo costo.



Para más información, por favor  
contacte Santos Lopez, al  
educador de nutrición de UCCE  
[sanlopez@ucanr.edu](mailto:sanlopez@ucanr.edu)

### Temas que ofrece el programa:

- ¡A movernos!
- Planee, compre y ahorre
- Frutas y verduras: la mitad de su plato
- La mitad de los granos que sean granos integrales
- Mantenga su peso con proteína
- Fortalezca sus huesos: Calcio
- A cambiar costumbres
- ¡A celebrar! Coma bien y manténgase activo



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Agriculture and Natural Resources



UNIVERSITY  
OF  
CALIFORNIA

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org). EFNEP es un programa subsidiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Instituto Nacional de Alimentación y la Agricultura (USDA- NIFA).

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.