



Únanse a nosotros para  
**GRATIS** clases de nutrición

Fecha	Tiempo	Lección
1. miercoles, 12 de nov.	6-7:30 PM	Bienvenido
2. miercoles, 19 de nov.*	6-7:30 PM	A Moverse
3. miercoles, 3 de dec.	6-7:30 PM	Planifique, Compre, y Ahorre
4. miercoles, 10 de dec.	6-7:30 PM	Frutas y Vegetales
5. miercoles, 17 de dec.*	6-7:30 PM	Granos Integrales
6. miercoles, 7 de enero	6-7:30 PM	Varíe su Rutina de Proteínas
7. miercoles, 14 de enero	6-7:30 PM	Fortalezca sus Huesos
8. miercoles, 21 de enero	6-7:30 PM	Los Cambios Pequeños son Importantes

\* skipping Holidays

**Comuníquese con:** Blanca Lopez, ISU Polk Extension and Outreach  
Bilingual Educator 515-957-5775 blopez@iastate.edu

**Situado en:** **Proveedores de cuidado infantil utilizen código**  
ISU Extension office

1625 Adventureland Dr., Altoona, Iowa 50009

[www.extension.iastate.edu/humansciences/buy-eat-live-healthy](http://www.extension.iastate.edu/humansciences/buy-eat-live-healthy)

