

**Dele a su familia una vida entera de alimentación saludable.**



## ¿Quieres aprender cómo:

- Planificar y preparar comidas económicas, rápidas y fáciles?
- Hacer elecciones saludables de alimentos?
- Estirar tus dólares en alimentos?
- Mantener los alimentos seguros para comer?
- Leer y entender las etiquetas nutricionales?
- Mejorar tu salud a través de la nutrición?
- Moverte y ser más activo?



Si tu respuesta fue



**¡SNAP-Ed es para ti!**

**Únete a nosotros** para clases gratuitas y divertidas del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed). Aprenda consejos para ayudar a darle a su familia alimentos saludables con un presupuesto limitado. Regístrate a las sesiones que están disponibles en horarios convenientes.



## Lo que dicen los participantes:

*“Estoy alimentando mejor a mis hijos gracias a esta clase.”*

*“He estado prestando más atención a las etiquetas de los alimentos que compro, lo que me ayuda a comer más saludable.”*

*“He aprendido a planificar las comidas por adelantado, lo que me ayuda a ahorrar dinero y evitar las compras impulsivas.”*

## ¿Necesitas ayuda para estirar tus dólares de alimentos?

Contacta a tu centro de recursos local o visita el sitio web [mydss.mo.gov/food-assistance](https://mydss.mo.gov/food-assistance)



Para obtener más información sobre educación nutricional, llama a la línea de Show Me Nutrition de la Extensión de la Universidad de Missouri al **1-888-515-0016**.

**Financiado en parte por SNAP del USDA.**