



CLASES EN LÍNEA
GRATIS

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH™

en español

¡Visite CreateBetterHealth.org!

Descubra el camino hacia una alimentación económica y nutritiva desde la comodidad de su hogar participando en **Mejore su salud**, un curso educativo del programa Create Better Health, SNAP-Ed de Utah, ahora disponible en línea. Este curso le proporcionará estrategias simples y efectivas, tales como consejos para hacer rendir su presupuesto, métodos para ahorrar en sus compras e ideas simples de seguir para llevar una vida más activa. El curso también incluye videos con demostraciones de recetas fáciles, ricas, económicas y saludables y sugerencias para la planificación de comidas. **Mejore su salud** está diseñado para que usted pueda completarlo a su propio paso. ¡Inicie su camino hacia un estilo de vida más saludable!



Consejos para la compra de alimentos



Recetas rápidas y sencillas



Demostración de recetas con ingredientes que tiene en casa



Sugerencias para mantenerse activo



Ideas para la planificación de comidas

Extension
UtahStateUniversity.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

