



**ALLIANCE COMMUNITY SERVICES**  
"Proporcionando Diversidad de Servicios y Promoviendo Conocimiento de las Culturas y Educación"

## **CLASES DE NUTRICION EN ESPAÑOL GRATIS** SOMOS LO QUE COMEMOS



**METODOS DE ALIMENTACION SANA**



**FRUTAS, VERDURAS, USO DE LA SAL**



**CONSEJOS AL HACER LAS COMPRAS**



**GRASAS Y BEBIDAS**

Participa como familia en el programa de NUTRICION. Tenemos un grupo para papá y mamá y uno para hijos e hijas 8 a 14 años de edad. El curso dura 5 clases de 1 hora y media cada semana.

Alliance Community Services en colaboración con la Clínica de Salud de la gente, te ofrecen estas clases totalmente gratis, para mayor información llamar al (435) 333-1850.

Al terminar las 5 clases recibirás un premio sorpresa. Anímate y participa.

Tú salud y la de tu familia son primero!