

“ He hecho muchos nuevos amigos y ahora tengo una nueva perspectiva acerca de la nutrición. ”



¿Qué es Nutrition Connections?

Nutrition Connections es un programa que ofrece educación en nutrición a través de una serie de clases. Mejor aún, todas las clases son libres de costo para aquellos que son elegibles.



Haga click en “Me Gusta” en Facebook en www.facebook.com/unhce.nutritionconnections
 Visite nuestra pagina web:
extension.unh.edu/Food-Health/Nutrition-Education



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
 Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
 1400 Independence Avenue, SW
 Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Extension

Nutrition Connections 

Asistencia de lenguaje disponibles gratuitos.

El programa de cupones para alimentos ofrece asistencia nutricional a las personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más, póngase en contacto 1-800-852-3345 ext.9700.

El Programa de Extensiones Cooperativas de La Universidad de New Hampshire promueve oportunidades iguales en su empleo y educación. La Universidad de New Hampshire, el USDA promueve oportunidades iguales en su empleo y educación. La preparación de este documento fue financiada bajo un contrato con el Estado de New Hampshire, El Departamento de Salud y Servicios Públicos. Los materiales financiados son (USDA) programa de asistencia de suplemento de nutrición, (SNAP) y (USDA) Expansión Educativa de Comida y Nutrición. 8/16



**University of
 New Hampshire**
 Cooperative Extension



Coma Más Saludable y Ahorre Dinero



Nutrition Connections 

“Estas clases me enseñaron buenos hábitos alimenticios y esto es algo que le puedo enseñar a mis hijos.”



¿Quién puede participar en el programa de Nutrition Connections (Conexiones de Nutrición)?

Adultos en New Hampshire que son elegibles para programas de asistencia como El Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental (SNAP), WIC or Head Start también son elegibles para las clases de Nutrition Connections. WIC or Head Start también son elegibles para las clases de Nutrition Connections.

Aprenderás ...

- Preparar comidas sabrosas, saludables y económicas en poco tiempo.
- Mantener un peso saludable.
- Horrar dinero en el mercado.
- Antener la comida en buen estado para que nadie se enferme.
- Cocinar comidas que le gusten a toda la familia.
- Usar nuevos métodos de cocina para preparar los productos obtenidos a través de pantries de comida, CSFP y WIC.
- Mantenerte activo.
- Ahorrar tiempo y dinero al saber cocinar las cosas que tienes a la mano.
- Hacer la hora de las comidas mas disfrutable.



¿Qué ofrece Nutrition Connections (Conexiones de Nutrición)?

- Clases interactivas de 60 a 90 minutos cada una. Ven, comparte tus ideas y aprende de otros participantes!
- Temas adaptados a lo que tu necesitas.
- Clases a grupos pequeños o individuales.
- Muchas sesiones en las que podrás probar y cocinar varias comidas.
- Recibirás utensilios y un libro de cocina y un certificado de graduación.



“Mis estampillas de comida me duran mas luego de atender las clases.”