



## SIGN UP TODAY!

**Who:** Adults 18+ years old and Parents of children 5 and under

**Location:**

Clinica Tepeyac  
Administration Building  
4725 High St  
Denver, CO 80216

**When:** Two separate classes will be held, please select one

**Class 1**

**Start Date:**

Tuesday, January 22, 2019  
10:00 am – 12:00 pm

**Class 2**

**Start Date:**

Thursday January 24, 2019  
5:30 pm -7:30 pm

**RSVP: Cecilia Rivera**  
720-274-2919

## COOKING MATTERS FOR ADULTS

*A free 6-week course teaching adults how to prepare and shop for healthy, low-cost meals. Class meets once a week, for 2 hours. To graduate the class, you must attend 4 out of the 6 class sessions.*

Course topics include:

- Identifying healthy food options and portion sizes
- Food safety and hands-on food preparation
- Reading food labels
- Preparing quick and easy healthy snacks
- Menu planning and smart shopping

Each week you will receive:

- A bag of groceries
- Enjoying the food you have prepared in class

At the completion of the course series, you will receive:

- A guidebook with all nutrition information and a recipe bank
- A graduation certificate

NATIONAL SPONSOR





## ¡INSCRIBASE HOY!

**Audiencia:** Adultos de 18 años y padres de niños menores de 5 años.

**Ubicación: Administration  
Clínica Tepeyac**  
4725 High St,  
Denver, CO 80216

**Cuando:** Dos clases por separados, favor de elegir uno.

### Clase 1

**Fecha de inicio:**

Martes, enero 22, 2019  
10:00 am – 12:00 pm

### Clase 2

**Fecha de inicio:**

Jueves enero 24, 2019  
5:30 pm -7:30 pm

**RSVP: Cecilia Rivera**  
720-274-2919

## COOKING MATTERS PARA ADULTOS

*Un curso gratuito de 6 semanas que enseña a los adultos a preparar y comprar alimentos para comidas saludables a bajo costo. La clase se reúne una vez por semana, por 2 horas. Para graduarse del curso, necesita asistir a 4 de las 6 sesiones de clase.*

Temas del curso incluyen:

- Identificar opciones saludables de comida y tamaños de las porciones
- Seguridad en la cocina y preparación de alimentos
- Leer información nutricional
- Preparar bocadillos saludables, fáciles y rápidos
- Planear menús y comprar inteligentemente

Cada semana usted recibirá:

- Una bolsa con ingredientes
- El probar la comida que usted ha preparado en clase

Al completar el curso usted recibirá:

- Un libro con toda la información nutricional y un banco de recetas
- Un certificado de graduación

NATIONAL SPONSOR

