

# COMER BIEN, MOVERSE MÁS con EFNEP



Únete a nuestras  
clases por  
Facebook Live  
para aprender:

Nuevas  
recetas

Ejercicios  
en casa

Consejos  
de nutrición

Seguridad  
alimenticia

1. Para participar, copie y pegue esta dirección URL  
en su navegador:

URL:

2. Haga clic en '+ **Unirte**' y espere la aprobación del  
administrador del grupo de Facebook.



**NC** COOPERATIVE  
EXTENSION



United States Department of Agriculture  
National Institute of Food and Agriculture



La Universidad North Carolina State University y la Universidad North Carolina A&T State University se comprometen a la acción afirmativa para brindar igualdad de oportunidades sin importar raza, color, credo, origen nacional, religión, género sexual, edad o condición de discapacidad. Además, las dos universidades le dan la bienvenida a todas las personas sin importar su orientación sexual.

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA), por sus siglas en inglés prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades sobre criterios de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y en los casos donde corresponda, sexo, estado civil, estatus familiar, estatus de los padres, religión, orientación sexual, información genética, convicciones políticas, toma de represalias o discriminación debido a que todos los ingresos de un individuo o parte de ellos se derivan de cualquier programa de asistencia pública. (En todos los criterios de prohibición se aplican a todos los programas). Aquellas personas con discapacidades que requieren de formas alternativas de comunicación de información sobre programas (por ejemplo, escritura en Braille, letra aumentada, grabación en audio, etc.) deben comunicarse al centro TARGET del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al teléfono 202-720-2600 (línea de voz) y sistema de TDD para personas con discapacidades auditivas). Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al 1-800-795-3270 (línea de voz) o al 1-202-720-6982 (sistema TDD). USDA brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en la prestación de servicios.