



**Oregon State University**  
Extension Service



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**

# ¡Hay clases de nutrición los Miércoles en Español!

*Nutrition classes are going to be held on Wednesday in Spanish!*

## Venga a aprender:

*Come and learn:*

- **Como combinar diferentes alimentos y actividad física para una buena salud**  
*How to combine different foods and physical activity for good health*
- **Como hacer una mejor compra de comida**  
*How to save money in the grocery store*
- **Como preparar comidas y bocadillos saludables para su familia**  
*How to prepare healthy meals and snacks for your family*
- **Como mantener la comida sana para su familia**  
*Food safety for your family*

**Dónde/Where:** **Virginia Garcia 7th Avenue**  
**232 SE 7th Avenue, Hillsboro, OR 97123**

**Cuándo/When:** **Empezando el Miércoles, 29 de Enero, 2025 por 9 semanas**  
*Starting on Wednesday, January 29, 2025, for 9 weeks.*

**Hora/Time:** **10:00am – 12:00 p.m.**

**Para más información y registrase para la clase, llame a Matilde Rodriguez al (503)473-5426**  
*For more information and to register for the class call Matilde Rodriguez at (503)473-5426*



**Educación practica para UD. Y su familia**  
*Education that Works for You*



Pagado en parte por Oregon SNAP. Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Paid for in part by Oregon SNAP.

Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.