

# Cocinando en Familia

## Cocinando en Familia hace que comer sano sea divertido, fácil y delicioso para toda la familia.

¡Aprende paso a paso como mejorar la alimentación y la salud de tu familia para toda la vida!

Cocina y aprende de la mano de chefs, mentores y otras familias. Las clases son interactivas y divertidas para adultos y niños. ¡Producir cambios en grupos familiares pequeños es más fácil y divertido!

Este programa cuenta con un total de 5 clases, que se llevarán a cabo una vez cada dos semanas, ¡es totalmente gratis! Las familias deben contar con al menos un niño que tenga entre 7 y 17 años de edad y un adulto para poderse unir al programa.

### Detalles del programa

- Las familias van a adquirir y a practicar técnicas básicas de cocina.
- Aprenderán a hacer platos saludables de manera fácil, económica y deliciosa.
- Las clases serán presenciales en el Downtown Market Teaching Kitchen.

### ¿Que ofrecemos para ti?

- Los ingredientes de cada receta serán proporcionados sin ningún costo.
- Un plato saludable estará listo para disfrutar al final de cada clase de cocina.
- Una tarjeta de regalo por \$100 después de completar el programa.

### Beneficios del programa

- Las familias van a aprender como la alimentación y nutrición afectan su salud.
- Se adquirirán o mejorarán técnicas de cocina para apoyar hábitos saludables.
- Más confianza a la hora de hacer compras, cocinar y preparar comidas en familia.

### Para saber más sobre el programa o registrarse:

Llama al 616.486.1417

Escríbenos a este correo: [LifeStyleMedicine@SpectrumHealth](mailto:LifeStyleMedicine@SpectrumHealth).

