



Taller de Nutrición & Movimiento GRATUITA

Acompáñenos cada semana para movimientos ligeros y aprenda cómo elegir alimentos saludables y sabrosas recetas para sentirse bien, mantenerse fuerte y vivir bien!

¡También probará comida deliciosa y la oportunidad de ganar un premio al final del curso!

- Semana 1:** 1 de Mayo *Preparando para elecciones saludables*
- Semana 2:** 15 de Mayo *¿Qué hay en un plato saludable?*
- Semana 3:** 22 de Mayo *Procesamiento de Alimentos y Comida Rápida*
- Semana 4:** 29 de Mayo *Comprender las etiquetas y los ingredientes*
- Semana 5:** 5 de Junio *Estrategias para comprar y cocinar*

Día: Miercoles

Horario: 12:45 - 2:15 p.m.

Idioma: Español

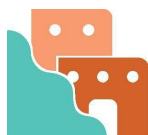
Donde: Centro Latino de San Francisco

Para más información o para inscribirse, póngase en contacto con Omar Romero por omar@centrolatinodesf.org

Este programa que sirve a la comunidad está financiado por el Departamento de Servicios para Discapacitados y Personas Mayores de la Ciudad de San Francisco.



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services



**CENTRO LATINO
de SAN FRANCISCO**
EST. 1985
Community inspired nutrition and supportive services





FREE Nutrition & Movement Workshops

Join us every week for light movement and stretching and learn how to make healthy food choices as well as tasty recipes to feel good, stay strong and live well!

You'll also taste delicious food and earn a graduation certificate and a chance to win a prize at the end of the series!

- | | |
|-----------------------------|--|
| Week 1: May 1, 2024 | <i>Setting the Stage for Healthy Choices</i> |
| Week 2: May 15, 2024 | <i>Building a Wholesome Diet</i> |
| Week 3: May 22, 2024 | <i>Food Processing and Fast Food</i> |
| Week 4: May 29, 2024 | <i>Understanding Labels and Ingredients</i> |
| Week 5: June 5, 2024 | <i>Smart Strategies for Shopping and Cooking</i> |

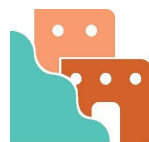
Day: Wednesdays	Where: Centro Latino de San Francisco
Time: 12:45 - 2:15 p.m.	Language: Spanish/English

For more information or to sign up, contact Omar Romero at omar@centrolatinodesf.org

This program serving the community is funded by the City of San Francisco's Department of Disability and Aging Services.



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services



CENTRO LATINO de SAN FRANCISCO
EST. 1985
Community inspired nutrition and supportive services

