



Taller de Nutrición GRATUITA

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

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

Week 1: 10/20

Preparando para elecciones saludables

Week 2: 10/27

¿Qué hay en un plato saludable?

Week 3: 11/10

Procesamiento de Alimentos y Comida Rápida

Week 4: 11/17

Comprender las etiquetas y los ingredientes

Week 5: 11/24

Mejores prácticas para una vida saludable

Week 6: 12/1

Estrategias inteligentes para comprar y cocinar

Día: todos los lunes

Horario: 1-2 p.m.

Idioma: Español

Donde: Centro Latino

Para obtener más información o registrarse, comuníquese con Jake Simons al 415-861-8761 o jake@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**

