



# 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:** 4/28 *Preparando para elecciones saludables*
- Week 2:** 5/05 *¿Qué hay en un plato saludable?*
- Week 3:** 5/12 *Procesamiento de Alimentos y Comida Rápida*
- Week 4:** 5/19 *Comprender las etiquetas y los ingredientes*
- Week 5:** 6/02 *Mejores prácticas para una vida saludable*
- Week 6:** 6/09 *Estrategias inteligentes para comprar y cocinar*

**Día:** Lunes

**Horario:** 12:30-1:30 p.m.

**Idioma:** Español

**Donde:** Centro Latino de San Francisco

Para más información o para inscribirse, póngase en contacto con Jake Simons por [jake@centrolatinodesf.org](mailto:jake@centrolatinodesf.org) o (415) 861-8761

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**

