

Clase de Alimentación Saludable



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH
A CAMPAIGN BY
THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Este año celebramos la importancia de obtener nuestros nutrientes de diferentes grupos de alimentos y cuidando el medio ambiente. Aprender más acerca de:

- alimentos para agregar durante la semana para prevenir la diabetes, la presión arterial alta o el colesterol
- cómo utilizar las etiquetas nutricionales
- cómo desarrollar una lista de compras con ideas de preparación de comidas para reducir el desperdicio de alimentos



**5 Consejos
Saludables para
2024**

**Establezca
Metas Para su
Salud**

**¡Regalo Gratis,
Hasta Agotar
Existencias!**

**ARROYO VISTA
FAMILY HEALTH
CENTER**

MARZO 16, 2024

**6000 N. FIGUEROA ST.
LA, CA 90042**

**9:00AM – 11:00AM
(ESPAÑOL)**

**2:00PM – 4:00PM
(INGLÉS)**

**¡PIDA UNA CITA CON UN
NUTRICIONISTA CON
RECEPCIÓN HOY!**