

Cocinando Para la Salud

CLASE MENSUAL DE COCINA COMUNITARIA
TEMAS: COCINA SALUDABLE, NUTRICIÓN, MANEJO Y
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS



Programa de Bienestar Juvenil

Clase de Jovenes Incluye:
Nutrición y vida active
Botanas Saludables
Aprendizaje practico
Licuados en bicicleta
Actividades educativas divertidas
Clases bilingues

La Clase Gratuita Incluye:

- ❖ Discusión de salud y nutrición dirigida por el doctor
- ❖ Demostraciones de cocina en recetas saludables, rápidas y sabrosas
- ❖ Muestras gratis, recetas, información nutricional y bolsa para llevar a casa de frutas y verduras cultivadas localmente
- ❖ Descansos de movimiento y respiración
- ❖ Programa de bienestar infantil para niños de todas las edades/Cuidado de niños gratuito
- ❖ Todos los materiales y demostraciones de clase se presentarán en inglés y español.

2020 Clases

(Las clases son de 10 am – 12 pm)

15 de Febrero	25 de Julio
28 de Marzo	29 de Agosto
25 de Abril	19 de Septiembre
16 de Mayo	24 de Octubre
27 de Junio	21 de Noviembre

Ubicación: Clase de Cocina
First Choice Community Healthcare
South Valley Health Commons
2001 N. Centro Familiar SW
Albuquerque, NM 87105

La Cosecha CSA Tel (505) 217-2461
cookingforhealth@gmail.com

