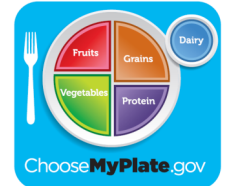




Nutrition, Health & Wellness Division

# Viva Bien! Live Well with Diabetes

Class Schedule Fall 2017



This free, bilingual diabetes lifestyle education initiative is a series of 7 weekly sessions with hands-on culinary demonstrations and a variety of nutrition, healthy cooking, exercise and gardening topics to better manage or prevent diabetes. The series is taught by registered dietitians and other highly qualified food, nutrition, physical activity and gardening professionals. Register to start today and bring your spouse, a friend or other family members along!

*Free weekly classes will be offered on Wednesdays at 11:00 AM and 6:00 PM for your convenience.*

Date	Series	Topic	Cooking Demonstrations
September 13, 2017	I	⇒ Introduction to MyPlate ⇒ Diabetes 101	How to Make a Healthy Recipe
September 20, 2017	II	⇒ MyPlate– Healthy Eating with Diabetes ⇒ American Plate for Breakfast	How to Make a Healthy Breakfast
September 27, 2017	III	⇒ Understanding the Food Label ⇒ All about Fats	How to Prepare Smart & Healthy Snacks
October 4, 2017	IV	⇒ Types of Carbohydrates ⇒ Role of Fiber	How to Incorporate Vegetables & Fruits into your Lunch
October 11, 2017	V	⇒ Developing an Exercise Program (1) ⇒ Importance of Water in our Life	How to Prepare Healthy Drinks
October 18, 2017	VI	⇒ Developing an Exercise Program (2) ⇒ Coping with Stress	How to Prepare Smart Exercise Snacks & Stress-Free Drink
October 25, 2017	VII	⇒ Holiday Food Safety ⇒ Healthy Holiday Eating	How to Make a Healthy Holiday Dish at Home

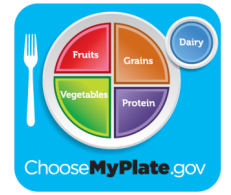


San Antonio Food Bank  
 5200 Enrique M. Barrera Pkwy  
 San Antonio Texas 78227  
 Call to RSVP 210-431-8439 or 210-431-8489



# Viva Bien! Viva Bien con Diabetes

Itinerario de Clases 2017



Esta iniciativa de educación sobre estilos de vida y diabetes es una serie de 7 sesiones semanales, libre de costo y bilingüe, con demostraciones prácticas culinarias y una variedad de tópicos de nutrición, cocina saludable, ejercicios y temas de jardinería para el mejor manejo de o prevenir la diabetes. La serie se enseña por dietistas registrados y otros profesionales altamente calificados en nutrición, actividad física y jardinería. ¡Regístrese hoy para comenzar y traiga a su cónyuge, un amigo u otros miembros de su familia!

**Las clases semanales se ofrecerán los Miércoles a las 11:00 am y 6:00 pm libre de costo para su conveniencia.**

Date	Series	Topic	Cooking Demonstrations
Septiembre 13,2017	I	⇒ Introducción a MiPlato ⇒ Diabetes 101	Cómo Preparar una Receta Saludable
Septiembre 20,2017	II	⇒ MiPlato– Comiendo Saludable con Diabetes ⇒ El Plato Americano para el Desayuno	Cómo Preparar un Desayuno Saludable
Septiembre 27,2017	III	⇒ Entendiendo la Etiqueta de Alimentos ⇒ Todo sobre las Grasas	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes y Saludables
Octubre 4, 2017	IV	⇒ Los Tipos de Carbohidratos ⇒ El Rol de la Fibra	Cómo Incorporar Frutas y Verduras en su Almuerzo
Octubre 11, 2017	V	⇒ Desarrollando un Programa de Ejercicio (1) ⇒ La Importancia del Agua en Nuestra Vida	Cómo Preparar Bebidas Saludables
Octubre 18, 2017	VI	⇒ Desarrollando un Programa de Ejercicio (2) ⇒ Manejando el Estrés	Cómo Preparar Meriendas Inteligentes para el Ejercicio y Bebidas Libres de Estrés
Octubre 25, 2017	VII	⇒ Seguridad Alimentaria durante los Días Festivos ⇒ Comiendo Saludable en los Días Festivos	Cómo hacer un Plato Saludable en Casa para los Días Festivos

