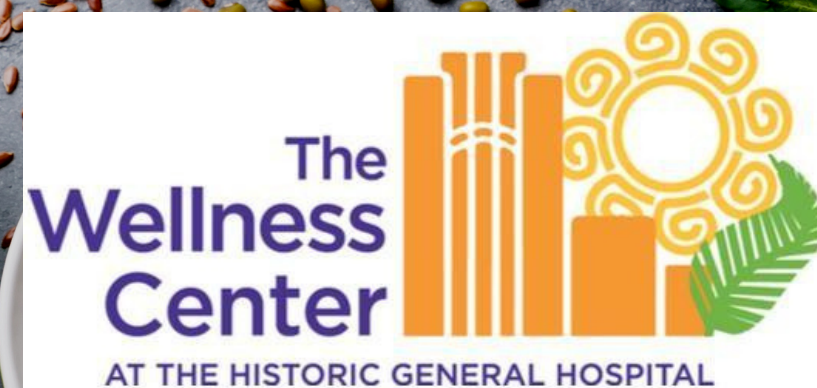


Keck School of  
Medicine of **USC**



# Healthy Cooking

WITH CHEF PABLO

Weekly  
Gift Card  
Raffle

## Every Tuesday Online Free 12:15-1:15PM

- 08/31 My plate
- 09/07 Proteins
- 09/14 Fats
- 09/21 Carbohydrates
- 09/28 Fruits and Vegetables
- 10/05 Sugary Beverages
- 10/12 Portions
- 10/19 Healthy Snacks
- 10/26 Food Labels
- 11/02 Living with High Blood Pressure
- 11/09 Hemoglobin A1c/Cholesterol
- 11/16 What is Diabetes?
- 11/30 Diet Related Diseases
- 12/07 Vitamins

Learn healthy recipes, cooking tips and balanced nutrition. Classes are taught by Chef Pablo, USC medical students and USC doctors. The Keck School of Medicine Primary Care Program is collaborating with the Los Angeles County Wellness Center to provide nutrition, pre-diabetic and diabetic health classes. These classes are open to all and are taught in English and Spanish.

Join via Zoom or  
Facebook Live!

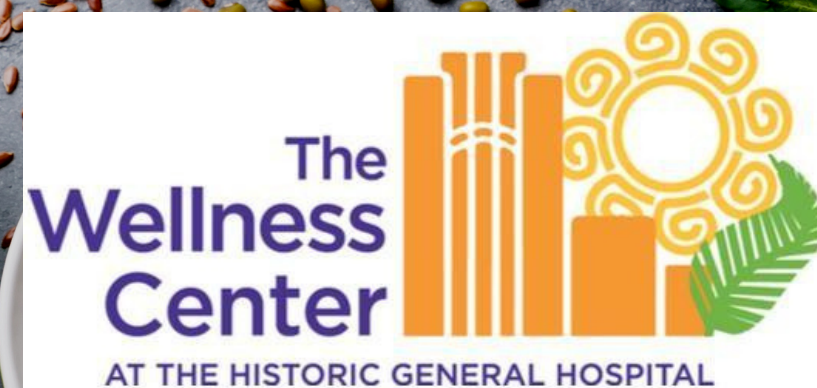
To Register Call:  
**213-784-9191**

 @TheWellnessCenterLA

 @TheWellnessCenterLA



Keck School of  
Medicine of **USC**



# Cocina Saludable

CON CHEF PABLO

Rifa de  
Tarjetas  
de Regalo

## Cada Martes Por Internet

### 12:15-1:15PM

- 08/31 Mi Plato
- 09/07 Proteína
- 09/14 Grasas
- 09/21 Carbohidratos
- 09/28 Frutas y Vegetales
- 10/05 Bebidas Azucaradas
- 10/12 Porciones
- 10/19 Meriendas Saludables
- 10/26 Etiquetas de Alimentos
- 11/02 Viviendo con la Alta Presión
- 11/09 Hemoglobin A1c/Cholesterol
- 11/16 ¿Qué es la diabetes?
- 11/30 Enfermedades relacionadas con la Dieta
- 12/07 Vitaminas

Aprenda recetas saludables con consejos de cocina y nutrición. Las clases son enseñado por el Chef Pablo, estudiantes de medicina y médicos de la USC. El Programa de Atención Primaria de la Escuela de Medicina de Keck está colaborando con el Centro de Bienestar de Los Ángeles para producir clases de nutrición para prediabéticos y diabéticos. Estas clases están disponibles a todos en Inglés y Español.

En Vivo por Zoom  
o Facebook Live!

Para Registrarse Llama al:

### 213-784-9191

 @TheWellnessCenterLA

 @TheWellnessCenterLA