



## Clase de nutrición Sanos Juntos

La Clínica de consejo para la nutrición de UCSF Benioff Children's Hospitals ofrece apoyo sobre la nutrición para niños de todas las edades. Nuestras nutricionistas tituladas (RD) son expertos en la terapia nutricional, y pueden recomendar cambios en la alimentación para el tratamiento de enfermedades y promover la salud. Una forma de hacerlo es a través de nuestra clase de nutrición Healthy Together ("Sanos Juntos"), que ayuda a los niños y a las familias a aprender sobre alimentación saludable, disfrutar de actividad física y crear un entorno familiar de apoyo.

### Temas de las clases de nutrición Sanos Juntos:

- Promover la alimentación y la actividad saludables
- Crear un entorno de alimentación saludable
- Planear comidas y refrigerios balanceados
- Establecer objetivos

### Acerca de la clase:

- Es una clase única de una hora por Zoom, impartida por una nutricionista titulada.
- La clase es para niños de 5 a 18 años de edad y sus padres.
- El día y la hora de la semana dependerán de la disponibilidad de citas.
- La clase está disponible en español y en inglés. Esté preparado para tomar notas.
- La clase en grupo suele ser cubierta por el seguro médico. Para hacer cita, se requiere una referencia de su doctor.

### Citas de seguimiento:

Para las familias que asistieron a la clase y deseen una cita de seguimiento, pueden llamar para agendar una cita individual con la nutricionista titulada (RD). Por favor tenga en cuenta que las familias deben asistir primero a la clase antes de ver a la RD individualmente. Las citas de seguimiento individuales las puede cubrir el seguro médico.

### Padres/tutores legales: Cómo agendar una cita

Por favor llame al (877) UC-CHILD o (877) 822-4453 para hacer una cita. Para mayor información visite [ucsfbenioffchildrens.org/nutrition-counseling](https://ucsfbenioffchildrens.org/nutrition-counseling).

### Proveedores de salud: Cómo hacer una referencia

Llame al (877) UC-CHILD o (877) 822-4453 o visite [ucsfbenioffchildrens.org/nutrition-counseling-refer](https://ucsfbenioffchildrens.org/nutrition-counseling-refer) y cree una referencia a "Clinical Nutrition". Por favor indique que es para la Clase de nutrición Sanos Juntos y el idioma de su elección.

