

HELPING
NEWCOMERS
SINCE 1978



Nos complace organizar una variedad de talleres y sesiones de información para los recién llegados. Nuestras sesiones son una excelente oportunidad para que los clientes adquieran valiosos conocimientos en torno a temas de especial interés.

¡Todos son bienvenidos! Para obtener una lista completa de los próximos eventos, vaya a: www.is-gw.ca/events

Comer en Canadá: cómo orientarse en los alimentos locales, las tiendas y las etiquetas

Sesión presencial en ISWG

Haga **CLICK AQUÍ** para registrarse

<https://is-gw.ca/event/comer-en-canada-como-orientarse-en-los-alimentos-locales-las-tiendas-y-las-etiquetas/>

31 de marzo de 2026

11:00 am - 1:00 pm

- Cómo funcionan los supermercados (pasillos, marcas, opciones económicas)
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos de forma sencilla (ingredientes, azúcar, sal)
- Alimentación saludable con un presupuesto limitado
- Alimentos comunes con alto contenido de azúcar y sal (jugos, salsas, snacks)
- Ideas de comidas sencillas y saludables usando ingredientes familiares

Los cupos son limitados.

Debe registrarse para poder asistir a esta sesión

Por favor contactar a **Paola**
a pguzman@is-gw.ca,
519-836-2222, ext. 259

IMMIGRANT SERVICES Guelph-Wellington

104 Dawson Road, Unit 102,
Guelph, ON N1H 1A6

T: 519-836-2222 F: 519-837-2884

www.is-gw.ca

Nombre de la presentadora: **Paulina Morelli**, Ciencias de la Nutrición y de la Alimentación