



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos o del habla  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ser su aliado de la salud.

Gracias por su reciente interés en las clases y los grupos de apoyo sobre **alimentación sana y control del peso**. A continuación, detallamos algunas clases para que pueda elegir. Se ofrecen **sin costo** para usted por ser miembro de Alliance. Llame al programa para obtener más información o inscribirse. Hágalas saber que es miembro de Alliance y tenga a la mano el número de su tarjeta de identificación de miembro de Alliance.

**Cooking for Health Academy del Departamento de Salud Pública del condado de Alameda.**

Serie de 6 clases; cada clase dura 2 horas. Las clases se ofrecen en inglés y español.

Número de teléfono: **1.510.747.6166**

**Comedores compulsivos anónimos (OA)**

Comedores compulsivos anónimos (Overeaters Anonymous, OA) reúne grupos de personas que, al compartir sus experiencias, fuerza y esperanza, se recuperan de comer en exceso. Las reuniones pueden ser en persona, en línea o por teléfono.

Número de teléfono: **1.510.923.9491**

**www.oa.org**

**WW (antes conocido como Weight Watchers)**

Alliance ofrece vales para que los miembros mayores de 18 años (de 13 a 17 años, si se cumplen las pautas de WW) puedan asistir a los talleres semanales.

Para obtener más información, llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.6166**

**Sitios web útiles**

**healthyeating.nhlbi.nih.gov:** Recetas saludables y recursos para la familia.

**www.cdc.gov/healthyweight:** Obtenga información sobre peso saludable, en inglés o español.

**www.choosemyplate.gov:** Consejos y herramientas para una alimentación saludable.

**www.eatfresh.org:** Recetas de bajo costo en inglés, español y chino.

**www.fitness.gov:** Información sobre acondicionamiento físico, consejos y desafíos relacionados con la salud.

Para saber si tiene servicios de interpretación disponibles en sus clases o para hacer una solicitud, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,  
Programas de Salud de Alliance