

# \$20 para frutas y vegetales

Come a tu manera  
¡Una versión más  
saludable!

Patrocinado por



## Obtenga el gusto por la nutrición con su Prescripción De Frutas Y Vegetales (FVRx)

Talleres de nutrición GRATUITOS con un Educador en nutrición y Diabetes de CCE Suffolk. Únase a nosotros y podrá recibir hasta un total de \$120 en verduras y frutas gratis. Recibirá \$20 por cada uno de los 6 talleres en los que participe. Los talleres presenciales estarán disponibles en inglés y español.

### **26 de septiembre: Frutas y vegetales fantásticas**

¡Comamos el arcoiris! Únase a nosotros mientras discutimos la importancia de incluir frutas y verduras en nuestra vida diaria.

### **3 de octubre: NO HAY TALLER**

### **10 de octubre: Descodificando las etiquetas de los alimentos: explore la grasa, el sodio y el azúcar**

Aprenda a identificar y reducir las principales fuentes de grasas y sodio, así como a leer correctamente la etiqueta de un alimento.

### **17 de octubre: Consuma la mitad de sus cereales integrales: fibra, carbohidratos simples y complejos**

Obtenga conocimientos sobre cómo identificar

correctamente un alimento integral y también conozca los beneficios de consumir más alimentos integrales.

### **24 de octubre: Tácticas de supermercado y alimentación saludable con un presupuesto limitado**

Estrategias de ahorro de costos para ahorrar dinero mientras comes pensando en tu salud.

### **31 de octubre: Conteo de carbohidratos**

Lectura de etiquetas y conteo de carbohidratos para ayudar a los niveles de azúcar en sangre.

### **7 de noviembre: Dental y Nutrición**

Conozca cómo su salud dental & nutrición se ve afectada por lo que come.

*Todos los talleres se llevarán a cabo los jueves del 26 de septiembre - 7 de noviembre de 11:00am a 12:00pm en el Our Lady of the Miraculous Medal Church at the Parish Hall, 1434 Straight Path Wyandanch. Comuníquese con Christina Nadolne, directora del programa, RegistrationCCES@cornell.edu • 631-759-4985*

Please contact the Cornell Cooperative Extension of Suffolk County office if you have any special needs.

## **Cornell Cooperative Extension** | **Suffolk County**

Extension Education Center, PO Box 2405, Riverhead, New York 11901 • [www.ccesuffolk.org](http://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is an employer and educator recognized for valuing AA/EEO, Protected Veterans, and Individuals with Disabilities and provides equal program and employment opportunities. Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.

