



community  
education



Los participantes  
que califiquen recibirán  
un cupón de \$20 por  
clase para frutas y  
vegetales

Obtenga un sabor para la nutrición con nuestro *EN PERSONA*  
**SERIE LA COMIDA COMO MEDICINA**  
**Programa de recetas de frutas y vegetales**

Talleres de nutrición para la diabetes GRATUITOS EN PERSONA con un educador en nutrición de CCE Suffolk.

**Ubicación: Thera Farms** (si el tiempo lo permite)  
1705 Brentwood Road, Brentwood, NY 11717

Los talleres se realizarán los MIÉRCOLES de 10:30 a 11:30 horas.

20 de agosto: **Enfócate en las verduras y las frutas**

27 de agosto: **Fundamentos de los carbohidratos: Autocontrol de la diabetes**

3 de septiembre: **Alimentación saludable con un presupuesto limitado: Entender las etiquetas**

10 de septiembre: **Beneficios de la proteína magra: Enfócate en las porciones**

17 de septiembre: **Diabetes y estrés**

24 de septiembre: **Actividad física y diabetes: Preguntas y respuestas finales**



**Para registrarse** - Escanee el código QR O visite:

[https://cornell.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_80LOGGWvQ5mH1LE](https://cornell.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_80LOGGWvQ5mH1LE)

Contacto Christine Nadolne • cmn89@cornell.edu

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

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

Comuníquese con la oficina de Extensión Cooperativa de Cornell del condado de Suffolk si tiene alguna necesidad especial.