



Descubra el gusto por la nutrición con nuestra **SERIE ALIMENTOS COMO MEDICINA**

Talleres GRATUITOS sobre nutrición para la diabetes con un educador de nutrición diabética de CCE Suffolk.

Estarán disponibles cupones para frutas y vegetales frescos en Thera Farms hasta agotar existencias.

Los talleres se llevarán a cabo los jueves, del 3 de julio al 2 de octubre, de 10:15 a 11:15a.m. horas en Thera Farms 1705 Brentwood Road, Brentwood at St. Joseph's Convent.

El aforo es muy limitado. Animamos a todos a traer sus propias sillas.

3 de julio: Vegetales

¡Comamos el arcoíris! Aprende sobre la importancia de las vegetales en nuestra vida diaria.

10 de julio: Frutas

Incorpora una variedad de frutas a tu vida diaria.

17 de julio: Limita la grasa y el sodio

En esta lección, aprenderemos cuánta grasa y sodio podrías estar consumiendo en tus refrigerios y comidas favoritas.

24 de julio: Reconsidera tu consumo de bebidas

Aprende a medir la cantidad de azúcar en bebidas populares y a distinguir los diferentes nombres del azúcar.

31 de julio: Granos integrales

Aprende a identificar correctamente un alimento integral y los beneficios de consumir más granos integrales.

7 de agosto: Varía tu consumo de proteínas

Explora diferentes tipos de proteínas, incluyendo opciones de origen vegetal.

14 de agosto: Control de porciones

Consejos para reconocer los tamaños de las porciones de Mi Plato y sentirte satisfecho.

21 de agosto: Comer sano con un presupuesto limitado

Adquiere habilidades para una alimentación saludable con un presupuesto limitado mediante una planificación adecuada de las comidas y compras inteligentes.

28 de agosto: Paseo por la granja/Actividad física

Aprenda maneras prácticas de incorporar la actividad física a su día. Lleve zapatos cómodos para caminar.

4 de septiembre: Seguridad alimentaria

Cómo y dónde preparar y almacenar los alimentos.

11 de septiembre: Salud dental y nutrición

Lo que puede comer puede afectar su salud bucal. Aprenda la conexión entre su nutrición y su boca.

18 de septiembre: Calcio: fuentes animales y vegetales

Identificar productos lácteos y alimentos ricos en calcio es importante para desarrollar y mantener la salud ósea a lo largo de la vida.

25 de septiembre: Desperdicio de alimentos

Aprenda maneras de prevenir el desperdicio de alimentos.

2 de octubre: Frutas y verduras de otoño

Aproveche más frutas y vegetales de temporada y estrategias para la preparación al invierno.

Contacto Christina Nadolne, Program Manager • RegistrationCCES@cornell.edu • 631-759-4985

Cornell Cooperative Extension | Suffolk County

Extension Education Center, PO Box 2405, Riverhead, New York 11901 • www.ccesuffolk.org

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