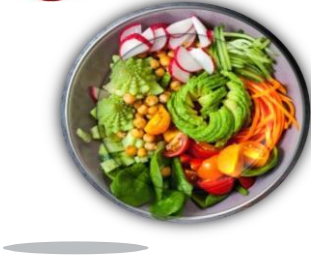


# NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE



¡Acompáñenos a estos talleres GRATIS!! de Nutrición y salud! Nos reuniremos 45 a 60 minutos una vez por semana durante 6-8 semanas, Por asistir a todas las sesiones recibirá un Certificado de **Cornell University Cooperative Extension of Suffolk**

Contacte a **Victoria Guadron** a [vg43@cornell.edu](mailto:vg43@cornell.edu). 631-824-6696

Si este horario no le es posible nos ajustamos a su horario

*Regístrese con anticipación para las clases*

[https://cornell.zoom.us/meeting/register/tJMlfuGtrT8vH9fJd\\_AENu7pcaRg2JO7IrBh](https://cornell.zoom.us/meeting/register/tJMlfuGtrT8vH9fJd_AENu7pcaRg2JO7IrBh)

*Después de registrarse, recibirá un correo electrónico de confirmación con información sobre cómo unirse a la reunión.*

*Comenzando:* El 4 de Noviembre, 2020 a las 4:00 PM

Temas a tratar:

- #1 Introducción e Importancia de la Actividad física
- **#2 MiPlato Frutas y Vegetales**
- **#3 Haga el cambio Azúcar, sal y grasa**
- **#4 Planee, Compre y Ahorre**
- **#5 Seguridad Alimentaria**
- **#6 Granos Enteros**
- **#7 Proteínas / Lacteos**
- **# 8 Celebracion & Alimentando Niños Pequeños**

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.

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