

# ¡No los vas extrañar! Aprenda a preparar comidas y alimentos saludables



Aprenda a preparar deliciosas versiones saludables de sus comidas y alimentos tipo snacks favoritos. Tips y sugerencias para reducir las calorías, carbohidratos y grasas malas.

Presentación por Natalia García, Nutricionista (habla español)

Date	Time	Location
Tuesday, January 23	12p - 12:45p	Utilities, Large Conf Room 4410 66th St W, Bradenton
Tuesday, February 20	6p - 7p	Palmetto Library 923 6th St. W, Palmetto
Tuesday, March 20	12p - 12:45p	Public Works, Conf Room 1&2 1100 26th Ave E, Bradenton
Thursday, May 10	12p - 12:45p	Admin Bldg, 4th Floor Osprey Room 1112 Manatee Ave W, Bradenton
Friday, June 8	12p - 12:45p	MSO Ops, Media Classroom *MSO/CPID Personnel Only 600 301 Blvd W, #202, Bradenton
Saturday, July 21 (en español)	1p - 2p	Palmetto Library 923 6th St. W, Palmetto

- Esta clase puede ser utilizada para completar los requerimientos de Educación de Diabetes para aquellos con A1C de 7.1 a 8.9 calificando el año 2017.
- Esta clase cuenta como sesión en grupo para el programa de Prevención de Diabetes.

**Registrarse en línea [www.manateeyourchoice.com/register](http://www.manateeyourchoice.com/register)**

(Seleccione "You Won't Miss It" en el menú o busque la clase usando la herramienta de búsqueda)

