

¡Clases de cocina para diabetes GRATIS!

# Creaciones de cocina

Se requiere inscripción  
Llame 505-925-4858

Martes, Febrero 20, 27, Marzo 5, 12  
8:30 – 11:30 a.m.

UNM SW Mesa Center for  
Family & Community Health  
301 Unser Blvd NW



¡Únase a nosotros para esta serie gratuita de 4  
clases!

- Discute cómo planificar comidas que ayudan a controlar la diabetes.
- Aprenda a cocinar los alimentos de manera más saludable.
- Obtenga un manual y libros de cocina gratis.
- Disfrute el apoyo de otras personas que viven con diabetes.

Estas clases serán impartidas por Ana León, MS, RDN, LDN

Creaciones de cocina ha sido proporcionada desde 2001 por:



**BE BOLD. Shape the Future.**  
**College of Agricultural, Consumer  
and Environmental Sciences**



**Caminos de Salud NM**  
Técnicas para Vivir Mejor

La Universidad Estatal de Nuevo Mexico (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Si usted es una persona con una discapacidad y necesita una ayuda o servicio, por favor de llamar 505-925-4858.