

Curso de ALIMENTACIÓN SALUDABLE



13 y 14 noviembre



Clínica Universidad de Navarra (Sede Madrid)



Precio: 310 €



Contenido

- > Una **buena alimentación** depende de factores como las necesidades individuales, la cultura, aspectos socioeconómicos o incluso la moda. Se ha de tener en cuenta la **selección** de alimentos, su **cocinado** y la **ingesta**.
- > Este curso ofrece nociones específicas sobre la importancia de una alimentación saludable, tanto para quienes elaboran y realizan los menús, como para el comensal que debe comprender el modelo de alimentación.



Objetivos

- > Conocer con mayor profundidad el **funcionamiento metabólico** del cuerpo.
- > Aprender **técnicas de cocina** saludable.
- > Comprender la importancia de la **alimentación saludable**.



Dirigido a...

- > Profesionales de la administración, residentes de los centros y toda persona interesada en el **cuidado de la salud a través de la alimentación**.

PROGRAMA

LUNES 13 NOVIEMBRE** CUN Madrid - Salón de actos

- 10:30 Bienvenida e introducción
- 11:00 Marco
Cristina Bofarull
- 12:15 Descanso
- 12:30 Los 4 pilares del estilo de vida saludable*
Pedro Luis Ortega
- 16:00 Los 4 pilares del estilo de vida saludable*
Pedro Luis Ortega
- 17:00 Descanso
- 17:15 Alimentos veneno blancos;
Alimentos vaciadores de grasa*
Pedro Luis Ortega
- 18:15 Enfermedades intestinales*
Pedro Luis Ortega
- 19:00 Fin

MARTES 14 NOVIEMBRE CUN Madrid - Aula zona Dietas

- 10:00 Diseña tu Plan de acción
¿Por dónde empiezo?
Cristina Bofarull
- 11:30 Descanso
- 12:00 Técnicas culinarias
Xandra Luque
- 16:00 Técnicas culinarias
Pedro Merino
- 18:30 Fin

** Estas sesiones se ofertan, de manera on line, para el bono de formación a la carta*

*** Las clases del 13 de noviembre estarán abiertas para cualquier persona interesada, previa inscripción.
Interesados, consultar en ceicid@ceicid.es. Precio: 90€*

PONENTES



Cristina Bofarull
CONSULTORÍA, INNOVACIÓN
Y PROYECTOS. CEICID



Pedro Luis Ortega
DIETISTA Y NUTRICIONISTA
FARMACÉUTICO



Pedro Merino
PROGRAMA MEJORA DE
ALIMENTACIÓN. CEICID



Xandra Luque
CHEF. JEFA DE COCINA
CUN MADRID