

Curso de ALIMENTACIÓN SALUDABLE



3 y 10 de septiembre



Virtual por Zoom



Precio: 210€



Contenido

- > 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.
- > Aprenderás sobre:
 - 1) Los **4 pilares del estilo de vida saludable**.
 - 2) Cuáles son los **alimentos veneno blancos**.
 - 3) A qué llamamos alimentos **vaciadores de grasa**.
 - 4) Las **enfermedades intestinales**.



Objetivos

- > Conocer con mayor profundidad el **funcionamiento metabólico** del cuerpo.
- > **Aterrizar en ideas concretas lo descubierto en las sesiones teóricas**.
- > 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

MIÉRCOLES 3 DE SEPTIEMBRE

Conexión por Zoom

15:00 Bienvenida e introducción

Cristina Bofarull

15:15 Los 4 pilares del estilo de vida saludable*

Pedro Luis Ortega

16:30 Espacio para preguntas

MIÉRCOLES 10 DE SEPTIEMBRE

Conexión por Zoom

15:00 Alimentos veneno blancos

Alimentos vaciadores de grasa

Enfermedades intestinales

Pedro Luis Ortega

16:30 Espacio para preguntas

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

PONENTES



Cristina Bofarull
**CONSULTORÍA, INNOVACIÓN
Y PROYECTOS. CEICID**



Pedro Luis Ortega
**DIETISTA Y NUTRICIONISTA
FARMACÉUTICO**