

Redescubriendo nuevos tipos de alimentación

PONENTE: Dra. Sonia Martínez Andreu. Máster en Nutrición Humana y Calidad de los Alimentos. ISAK nivel II. Profesora de la UIB, departamento de Enfermería y Fisioterapia.

SABÍAS QUE....?

...un croissant mini y cinco galletas tienen las mismas calorías?

...el consumo de carnes procesadas puede ser una causa de cáncer?

...el sello "ecológico" no implica que ese alimento sea saludable?



CONTENIDOS DE LA SESIÓN

La alimentación es uno de los aspectos básicos del desarrollo humano. A través de ella el cuerpo absorbe los nutrientes necesarios para la supervivencia, por lo que la dieta debe ser equilibrada, variada y tiene que cubrir las necesidades energéticas de cada individuo.

Existen diferentes tipos de dietas (vegetariana, ovolacteovegetariana, vegana...) que conoceremos y analizaremos durante la sesión. También entenderemos lo que indican realmente las etiquetas de los alimentos y ampliaremos nuestra forma de concebir la alimentación. De ese modo, podremos alcanzar un estilo de vida saludable y ayudar a otros a conseguirlo.

DATOS GENERALES

Hospital de Manacor (Carretera Manacor-Alcudia, s/n)

Jueves, 15 de diciembre - 17:00 h

ENTRADA LIBRE

MÁS INFORMACIÓN: Col·legi Oficial d'Infermeria de les Illes Balears, teléfono: 971 462 728 www.infermeriabalea.com