

Redescobrint nous tipus d'alimentació

PONENT: Dra. Sonia Martínez Andreu. Màster en Nutrició Humana i Qualitat dels Aliments. ISAK nivell II. Professora de la UIB, departament d'Infermeria i Fisioteràpia.

SABIES QUE....?

...un croissant mini i cinc galetes tenen les mateixes calories?

...el consum de carns processades pot ser una causa de càncer?

...el segell "ecològic" no implica que l'aliment sigui saludable?



CONTINGUTS DE LA SESSIÓ

L'alimentació és un dels aspectes bàsics del desenvolupament humà. A través d'ella el cos absorbeix els nutrients necessaris per a la supervivència, de manera que la dieta ha de ser equilibrada, variada i ha de cobrir les necessitats energètiques de cada individu.

Existeixen diferents tipus de dietes (vegetariana, ovolacteovegetariana, vegana...) que coneixerem i analitzarem durant la sessió. També entendrem el que indiquen realment les etiquetes dels aliments i ampliarem la nostra forma de concebre l'alimentació. D'aquesta manera, podrem assolir un estil de vida saludable i ajudar a altres a aconseguir-ho.

DADES GENERALS

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

Dijous, 15 de desembre - 17:00 h

ENTRADA LLIURE