



# Taller teórico-práctico de alimentación y nutrición saludable

*Información, claves, pautas y trucos para conseguir una alimentación saludable*

## DIRIGIDO A:

Todas las personas que deseen:

- Aprender a comer bien
- Mejorar su energía y bienestar
- Controlar a través de la alimentación circunstancias no saludables

## OBJETIVOS:

- Este taller permitirá obtener el conocimiento necesario y desarrollar las herramientas adecuadas para adquirir hábitos de alimentación correctos de acuerdo a metas y objetivos personales; además permitirá generar la capacidad de escoger y preparar de manera correcta los alimentos necesarios para una buena salud

## CONTENIDO:

- Importancia de la alimentación en el marco de un estilo de vida saludable
- Elementos que determinan nuestra salud
- ¿Cómo define la ciencia una alimentación saludable? Principios básicos
- Elegir saludablemente ¿Qué necesito conocer de los grandes grupos de alimentos?
- Mitos, engaños y falsas creencias
- Herramientas para llevar a cabo una buena alimentación