



NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

TALLER QUE BUSCA ENTREGAR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA Y POSIBLES CAMBIOS EN LA FORMA DE ALIMENTARSE DE LOS PARTICIPANTES.

ENTREGAR OPCIONES DE COMIDAS SALUDABLES DE UNA FORMA DIDÁCTICA Y ENTRETENIDA.

BENEFICIOS:

- ✓ CONOCER LOS DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS Y PARA QUÉ SIRVEN.
- ✓ SABER LEER EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS.
- ✓ APRENDER A CALCULAR EL CONSUMO CALÓRICO DIARIO.
- ✓ CONOCER LOS DISTINTOS TIPOS DE DIETAS.
- ✓ CONOCER RECETAS DE COMIDAS SALUDABLES.
- ✓ SABER QUÉ, CUANDO Y CUANTO COMER SI REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ TENER INTERÉS POR APRENDER.
- ✓ TOMAR APUNTES.
- ✓ REALIZAR CONSULTAS POR EL CHAT.