

# II Jornada de Alimentación Saludable

**Miércoles 5 de abril de 2017  
18:30 h.**

**Terraza de la cafetería del  
Hospital Quirónsalud Marbella,  
en la 5ª planta**

**Organiza:**

Dra. Cristina Maldonado Araque.  
*Unidad de Salud y Bienestar.  
Endocrinología y Nutrición.*

**Colabora:**

Bepers. *Servicio de Restauración  
Hospital Quirónsalud Marbella.*

**Inscripción:**

**637 489 944**

[saludybienestar.hmb@quironsalud.es](mailto:saludybienestar.hmb@quironsalud.es)



**Hospital Quirónsalud Marbella**  
Avenida Severo Ochoa, 22  
29603 Marbella  
**952 774 200**

**Hospital**  **quirónsalud**  
Marbella



[quironsalud.es](http://quironsalud.es)

# La cena: el mayor reto de la dieta

A menudo llegamos cansados a la hora de cenar. Después de un día de trabajo, nos quedan pocas fuerzas para preparar una cena equilibrada. En esos momentos solemos recurrir a algo rápido, precocinado o preparado en frío y con poca elaboración.

En muchas ocasiones, aunque se evite la “comida rápida”, se recurre a alimentos que, aunque en apariencia son bajos en calorías y la cantidad pequeña, habitualmente son todo lo contrario: alimentos hipercalóricos o hipocalóricos pero de forma desequilibrada, lo que acaba por desbaratar nuestra alimentación.

Después de todo un día de esfuerzo, cuidando el desayuno, la media mañana, almuerzo y merienda, la cena viene a ser el reto más difícil.

Desde el **Unidad de Salud y Bienestar del Hospital Quirónsalud Marbella**, en colaboración con el **Servicio de Restauración Bepers**, queremos ayudar a preparar cenas sanas, equilibradas y fundamentalmente rápidas y sencillas.

## Programa

### 1. Principales errores a la hora de cenar. Cómo repartir de manera adecuada los alimentos.

Cristina Maldonado Araque

*Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.*

### 2. Show Cooking: Cenas rápidas y fáciles

Víctor Daniel Hernández Carapaica

*Jefe de cocina. Hospital Quirónsalud Marbella.*



**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:

Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco