

Taller. Herramientas para una alimentación saludable

Viernes 31 de marzo de 2017
16:30 - 21:00 h.

**Salón de Actos del
Hospital La Luz**

Impartido por:

- Pilar Botella (*Nutricionista*)
- M^ª Luisa de Mingo (*Endocrinóloga*)
- José Luis Pedreira y Carlos González Navajas (*Psiquiatras*)



Hospital La Luz
C/ General Rodrigo, 8
28003 Madrid
91 453 02 00

Hospital La Luz
Grupo  **quirónsalud**

Taller. Herramientas para una alimentación saludable

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Desde el **Hospital La Luz** promovemos una vida basada en una alimentación variada y sana donde el ejercicio forme parte de los hábitos saludables.

Programa

| | |
|----------|---|
| 16:30 h. | Presentación. |
| 16:45 h. | Debate en grupo. |
| 17:00 h. | Riesgos y consecuencias de una mala alimentación. |
| 17:30 h. | Mitos sobre alimentos. |
| 18:00 h. | ¿Qué es una alimentación saludable? |
| 18:20 h. | ¡Te invitamos a una merienda saludable! |
| 19:00 h. | ¿Qué debo mirar antes de comprar un producto alimentario? |
| 20:00 h. | ¿Cómo afectan nuestras emociones a nuestra alimentación? |
| 20:30 h. | Ruegos y preguntas. |



Inscripción gratuita.

Rogamos envíen un correo a info.laluz@quironosalud.es indicando en el asunto "Taller nutrición" con el nombre y apellidos de los asistentes en el cuerpo del correo.

Aforo limitado a 40 personas.

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