

TALLER	COME COMO UN NUTRICIONISTA: RECETAS Y TRUCOS SALUDABLES PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN
CODIGO	T23

FECHAS	Miércoles 19 de julio	HORARIO	16:30 a 20:30
DURACION	4 h	INSCRIPCION	30 €

OBJETIVOS:

Dotar a los asistentes de herramientas prácticas a la hora de planificar un menú saludable, realizar una compra inteligente y preparar platos sencillos y saludables para el día a día.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. Planificación de un menú semanal.
2. Desayuna y merienda como un experto.
3. Cenas rápidas, sencillas y saludables.
4. Compra inteligente. Trucos para hacer una compra sensata.
5. Productos sanos, productos insanos y productos engañosos.

IMPARTE:

SEN GLOBAL SALUD

JULIA NOFUENTES

jnofuentes@senglobalsalud.es

FORMADORA

Licenciada en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid.

Colabora desde 2012, como nutricionista en el programa Construyendo un entorno laboral saludable dirigido a empleados de Central Lechera Asturiana. Premiado por el Ministerio de Sanidad, Premio Estrategia NAOS 2014 en el ámbito laboral.

Julia es experta en la elaboración de dietas personalizadas en línea con los objetivos de cada paciente.

Además realiza talleres de nutrición práctica para pacientes y talleres para Escuelas de Padres con consejos útiles sobre alimentación infantil y familiar en SEN Global Salud.

