



CAMBIANDO HÁBITOS: ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Fecha. Horario. Lugar

9 de octubre de 2024. 10:00 – 11:30 h. Sala Jorge Cavodeassi (OEI)

Formadora

M^a. de las Mercedes Gállego Fernández. Nutricionista.

Descripción

Hoy en día tenemos más información que nunca sobre alimentación, pero a la vez estamos más desinformados que nunca. Los medios de comunicación nos informan sobre los productos que son buenos para nuestra salud y los que no, diferentes dietas o modelos de alimentación a seguir, pero, en muchas ocasiones, estas informaciones están motivadas por otros intereses distintos a mejorar nuestra salud.

En este taller aprenderemos a comer de forma saludable, conoceremos cómo influye la alimentación en el funcionamiento de nuestro cuerpo y veremos unas pautas para ir incorporando cambios de hábitos de forma gradual y definitiva.

Contenidos

- Motivación para el cambio de hábitos
- Analizar y establecer objetivos
- Alimentación y entorno saludable
- Hablemos de nutrientes no de calorías.
- Método del plato: aprendemos a construir nuestros menús.
- Cómo interpretar el etiquetado y cómo elegir alimentos.
- Influencia de la publicidad en nuestras decisiones.

Ayuda a

Iniciar el cambio hacia unos hábitos de alimentación saludables, modificar y detectar conductas que no son adecuadas y a tomar mejores decisiones.

Organización

Taller organizado por la Oficina de UNED Saludable en colaboración con la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) y la Fundación MAPFRE.

