

Los talleres de INNOVADIETA - Divulgación Nutricional

Juntos por: ... la prevención de la obesidad Infantil

Dpto. Nutrición – Facultad de Farmacia – Universidad Complutense de Madrid



<https://www.ucm.es/innovadieta>

Coordinadora: **Beatriz Beltrán de Miguel**

Con motivo del **Día Nacional de la Nutrición 2014**, el GRUPO INNOVADIETA organiza **cuatro talleres informativos y prácticos** de **acceso libre** dirigidos a todas las personas interesadas en mejorar su alimentación y prevenir el sobrepeso y la obesidad, especialmente en los niños. Será también un buen momento para conocer nuestro Campus Universitario, nuestra Universidad.

Serán **retransmitidos en directo (de 9.30 a 14.30 h)** por el canal de TV **“UCM-directo”**

Accesible desde este enlace: <http://www.ucm.es/directos>

Fecha: Miércoles 28 de mayo de 2014

Lugar: Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid

Aula: Aula - taller (aulario nuevo de la Facultad de Farmacia)

Cómo llegar: <https://farmacia.ucm.es/localizacion-de-la-facultad>

Metro: Ciudad Universitaria (Línea 6) - **Autobús:** líneas 82, 132, F, G, I, U

Dirigido a: **Público general (gratuito)**

9.30 h – Inauguración de los Talleres por el Sr Decano de la Facultad de Farmacia de la UCM

1

Taller práctico 1 (9.40 - 10.30 h). “Si no quieres engordar, que no lo haga tu ración”

Carmen Cuadrado Vives / Beatriz Beltrán de Miguel

Se explicarán las diferencias entre porción y ración, qué es la distorsión de la porción, porción saludable. *Las tapas como ejemplo de porciones saludables.*

2

Taller práctico 2 (10.40 - 11.40 h). “Desayunar bien te ayuda a controlar el peso”

Beatriz Beltrán de Miguel / Ángeles Carbajal Azcona

Se recordarán las ventajas nutricionales de un desayuno saludable y se propondrán *ideas, pautas y consejos para hacer del desayuno una comida fácil y un momento para disfrutar y enseñar a los niños a elegir bien.*

3

Taller práctico 3 (12.00 - 13.00 h). “Haz de la actividad física una actividad familiar. Da el primer paso y lucha contra la obesidad”

Luis García-Diz / José Luis Sierra Cinos

Veremos que no es tan difícil encontrar actividades y momentos durante la semana para realizar actividad física (deportiva o no). *Paseo guiado por el campus para promover esa actividad.*

4

Taller práctico 4 (13.15 - 14.15 h). “Disfrutar y no engordar, ¡Es posible! Taller de gastronomía saludable”

Isabel Goñi Cambrodón / Yolanda Pontes Torrado

Explicaremos que es posible compaginar el placer gastronómico con el mantenimiento de un peso saludable. No hay que renunciar al sabor, sólo a las calorías. *Adaptación de una receta tradicional a las nuevas necesidades nutricionales.*

Como el aforo es limitado es imprescindible reservar plaza para cada uno de los talleres a los que se desee asistir.

Teléfono: 91.394.18.09 (10.30 – 13.30 h) (14.00 – 16.30 h)

CorreoE: innovadieta@ucm.es -- **Asunto:** **Día Nacional de la Nutrición**

Indicando: Taller al que se desea asistir y Nombre y apellidos:

Más información en:

<https://www.ucm.es/innovadieta/dia-nacional-de-la-nutricion-2014>