

mitos *nutricionales*



MITOS Y ERRORES EN ALIMENTACIÓN

- ¿El agua engorda durante las comidas o se puede tomar?
- ¿Es cierto que la fruta es peor después de comer que entre las comidas?
- ¿El pan engorda mucho?

Son muchas las cuestiones acerca de la alimentación, algunas ciertas, otras para nada.

En este taller trataremos de conceptos básicos de nutrición, y aclararemos todas estas dudas y mitos que tenemos.

La encargada de llevarlo a cabo será nuestra nutricionista, Laura Guillem Molina CV 00275, que además de tratar las cuestiones más comentadas en consulta, estará encantada de resolver todas las dudas que vayan saliendo a lo largo de la charla.

La charla está dirigida a todas aquellas personas preocupadas por su alimentación, que tratan de comer de forma saludable, y de paso, estar en su línea.

Objetivos:

- Reconocer los mitos alimentarios más famosos
- Saber las bases de una alimentación equilibrada
- Conocer cuestiones básicas en nutrición
- Adquirir unos buenos hábitos a la hora de la comida
- Evitar ciertas conductas restrictivas que no son saludables

