



OBRADOIRO DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

2623166

Lugar de celebración: Salón de Actos da casa de cultura de Fene

Avda Conces- Fene -A Coruña

Data: 21 de maio do 2026

Horario: de 17.00 a 20.00 h.

Obxectivos:

- Adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria.
- Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Programa:

- Tipos de alimentos (pirámide alimentaria)
- Papel dos hábitos alimentarios no crecemento e desenvolvemento; na saúde e na prevención da enfermidade.
- Merendas saudables.
- Recomendacións para unha alimentación saudable. Proporción segundo o método do prato.
- A alimentación e a diabetes
- Aprendendo a ler as etiquetas de nutrición

Profesorado: Fernando Casal Couto- Nutricionista.

Dirixido a:Poboación en xeral.

Programadora:

Belen Fiuza Barreiro

Nota:

Esta actividade non se considera formación continua para o persoal do Servizo Galego de Saúde.