Dí adios a las dietas aprendiendo a leer etiquetas

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Alimentación saludable.

Descripción

Taller teórico-práctico dirigido a aquellas personas que quieren mejor su salud a través de la alimentación.

En este taller se enseña a leer las etiquetas de los alimentos para identificar alimentos ultraprocesados, con alto contenido en azúcar, conservantes, grasas saturadas e hidrogenadas, grasas trans..

También se enseña a como identificar productos integrales y diferenciarlos de los que no lo son.

El objetivo principal del taller es que el paciente no siga una dieta restrictiva temporal con el objetivo de perder peso sino que adquiera hábitos de vida saludables que perduren para siempre.

Se va realizando de manera periódica, cada 2-3 meses.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Maria Egea Auria (976 69 62 22) (megea@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

25/12/2024

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Calle Mas de las matas 24 50014 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown