

Alimentación saludable y ejercicio físico

Red adscrita  OBSA 

Temas

Actividad física, Alimentación saludable, Formación.

Descripción

Conceptos básicos de nutrición, alimentación y dieta, macro y micronutrientes, plato saludable, lectura de etiquetas nutricionales, principales trastornos de la alimentación e importancia del ejercicio físico. El taller se basa en las recomendaciones de la Estrategia NAOS y del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Población

Población Infantil (0-11 años) - Cualquiera (Jóvenes de 12-29 años)

Persona de contacto

Rosa Isabel Fernández Raigada (985-532476) (rosaisafer75@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Plan de Drogas Ayuntamiento de Castrillón

Fecha de última actualización de la actividad

21/07/2019

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Castillo de Gauzón 3 33450 Castrillón Asturias Asturias España

