

Pautas para la mejora de la dieta nutricional

DIETISTA-NUTRICIONISTA – AINHOA PAZ RODRÍGUEZ

Fecha de charla: 27 de abril de 2022

CONTENIDO

- Alimentación y nutrición
- Nutrientes
- Distribución saludable nutrientes
- Alimentación y trabajo
- Consejos generales y alimentación saludable
- ¿Cómo mejorar mi alimentación?
- La importancia de los hábitos familiares
- La alimentación como “terapia”
- Falsos mitos