

TEMAS A TRABALLAR



- Alimentación saúdable:
 - Concepto de alimentación equilibrada: cantidade, calidade e variedade.
- Proporción e variedade de nutrientes que debe levar un prato completo e saudable.
- Frecuencia coa que debes comer segundo demanda, necesidades individuais e tendo en conta as patoloxías que padece cada persoa (diabetes, hipertensión)..
- A importancia doutros factores:
 - Exercicio físico.
 - Bo descanso.
 - Hidratación axeitada.



Rocío Sánchez Canicoba
Nutricionista GA 00233
Unidade de Apoio Nutricional
Centro Saúde Vimianzo

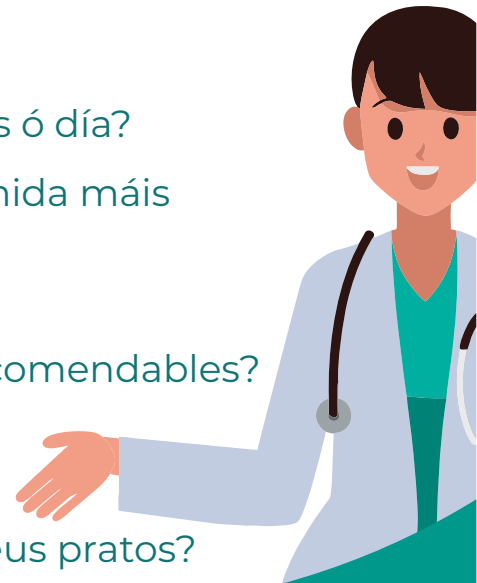
SABES COMO LEVAR UNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE?



Nesta actividade axudarémosche a recoñecer cómo é unha alimentación saúdable, facer pratos nutritivos para o día a día ou compartir coa familia.

Responderemos algunhas das dúbidas máis frecuentes ...

- É necesario facer ás 5 comidas ó día?
- É certo que o almorzo é a comida máis importante do día?
- É malo cear?
- Cantas pezas de froita son recomendables?
- Edulcorante ou azucre?
- Que cantidade de sal debo empregar para sazonar os meus pratos?



Esperámoste!!

Rocío Sánchez Canicoba
Nutricionista GA 00233
Unidade de Apoio Nutricional
Centro Saúde Vimianzo

Datas e horarios

Cambada	23/02/24	10:00-11:00	Escola
Berdoias	23/02/24	11:30-12:30	Escola
Castrelo	01/03/24	10:00-11:00	Escola
Baiñas	01/03/24	11:30-12:30	Centro Cultural
Serramo	15/03/24	10:00-11:00	Local veciñal
Treos	15/03/24	11:30-12:30	Escola
Tines	22/03/24	10:00-11:00	Escola
Bamiro	22/03/24	11:30-12:30	Escola
Salto	05/04/24	10:00-11:00	Salón Parroquial Castromil
Vimianzo	05/04/24	11:30-12:30	Sala conferencias Casa da Cultura
Calo	12/04/24	10:00-11:00	Escola Pasarela
Carantoña	12/04/24	11:30-12:30	Escola
Cereixo	19/04/24	10:00-11:00	Escola Vilar
Carnés	19/04/24	11:30-12:30	Centro Cultural



APOIO NUTRICIONAL

Charlas nas parroquias

impartidas pola nutricionista

Rocío Sánchez Canicoba

Unidade de Apoio Nutricional



Actividade organizada polo
Concello de Vimianzo e o Centro de Saúde de Vimianzo