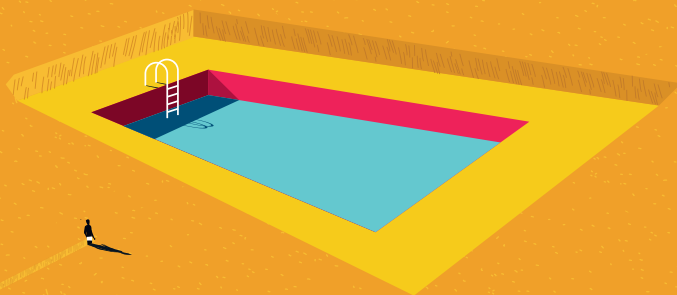


Cursos de Verano 22

UEMC

Universidad Europea
Miguel de Cervantes



Piensa sano y acertarás: Recetas saludables

11, 13 y 15 de julio

Online

En este curso teórico-práctico se repasarán y actualizarán conocimientos básicos sobre nutrición, se revisarán y enseñarán a interpretar los etiquetados alimentarios de los alimentos envasados y se explicará cómo combinar y organizar los alimentos de forma saludable durante el día. Todo ello combinado con la práctica en la que cada participante podrá cocinar en casa algunas de las recetas comentadas en las sesiones

Ponentes

Ana Bilbao Cercós: Dietista-Nutricionista, Docente en la UEMC, Nuttralia,
Laura Bilbao Cercós: Dietista-Nutricionista, Nuttralia.

11 de julio

9:45-10:00

Inauguración

10:00 -11:00

Nutrientes y características nutricionales de los alimentos

11:00 -12:00

Mi plato saludable

12:00 -13:00

Cómo realizar comidas y cenas saludables

13 de julio

10:00 -11:00

Transformando los alimentos ultra procesados en alimentos saludables

11:00 -12:00

Bocatas y tentempiés saludables tanto dentro como fuera de casa

12:00 -13:00

Descubrir el azúcar oculto y alternativas saludables en los desayunos, almuerzos, meriendas, postres y entre horas

15 de julio

10:00 -11:00

Mitos alimentarios

11:00 -12:00

Compra saludable

12:00 -13:00

Batchcooking