

NUTRICIÓN Y CALIDAD DE VIDA

El Seminario brindará un marco teórico y práctico que permita a los y las participantes comprender la importancia de la alimentación para mejorar su calidad de vida, disminuyendo factores de riesgo y complicaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles; así mismo se brindarán pautas para preparación de alimentación saludable.

Los temas que se tratarán son:

1. Estructura del sistema digestivo, su función y su correlación con los alimentos.
2. Pirámide nutricional y las necesidades por grupo etario, principalmente del adulto y adulto mayor, frutas y verduras, su importancia en la recuperación de la salud. Así como cereales integrales y legumbres, tipos de grasas y su rol en la salud.
3. Consumo de agua y minerales, proteínas animales y vegetales, azúcares y sustitutos, menús saludables y el buen comer.

Horario: Jueves 4:00 a.m. a 7:00 p.m.

Fechas: 23 y 30 de julio y 06 y 13 de agosto

Profesora: Martha Villar – Médico Cirujano, Especialista en Medicina Interna con Maestría en Medicina y Salud Pública. Directora Nacional de Medicina Complementaria en EsSalud.