

**AEFI**

formación



NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES: Cómo comer saludable y no morir en el intento

Curso subvencionado para socios

OBJETIVO DEL CURSO:

Este curso quiere enseñarnos de forma fácil y amena a:

- Adquirir los conocimientos para realizar una alimentación equilibrada.
- Aprender a interpretar de forma rápida, y cómo usuario, el etiquetado nutricional de los alimentos.
- Gestionar el tiempo en la cocina para comer saludable toda la semana.

A QUIÉN VA DIRIGIDO:

A cualquier persona que quiera adquirir unos buenos hábitos alimentarios y mejorar su alimentación y la de su familia.

A aquellas personas que les cueste organizarse durante la semana para comer de forma saludable y que quieran aprender a leer correctamente las etiquetas de los alimentos.

COORDINADO POR

ANGELINA BAENA. Presidenta - AEFI

PONENTES

ALICIA MOLINA. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Coordinadora de la Unidad de Cirugía de la Obesidad y Nutrición en Clínica Corachán.

FECHA Y HORA

3 de mayo de 2022

De 15:30 a 17:30 horas

2 horas lectivas

LUGAR

•Online: Plataforma zoom

PRECIO

Socios de AEFI: 15€

No socios: 70€

BECAS Y AYUDAS

Se concederán dos becas para socios de AEFI con un mínimo de antigüedad de un año.

Socios desempleados: gratuito, previa presentación en el momento de la inscripción del justificante del SEPE.

Consulte [AQUÍ](#) las condiciones

**Hazte socio de AEFI y
benefíciate de todas las
ventajas y descuentos
para nuestros asociados.**

Cuota anual 110€.

**Solicita más información
a:**

secretaria.catalana@aefi.org

secretaria.centro@aefi.org

**AEFI**

formación



NUTRICIÓN Y HABITOS SALUDABLES: Cómo comer saludable y no morir en el intento

PROGRAMA DEL CURSO

Martes, 3 de mayo de 2022

15:30	RECEPCIÓN Y CONTROL DE ASISTENCIA
15:30 – 15:35	PRESENTACIÓN DEL CURSO
15:35 – 16:15	DE LA DIETA MEDITERRÁNEA A LAS NUEVAS TENDENCIAS EN ALIMENTACIÓN
16:15 – 16:45	CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS
16:45 – 18:20	BATCH COOKING: ORGANIZACIÓN SEMANAL DEL MENÚ Y GESTIÓN DEL TIEMPO EN LA COCINA
17:20 – 17:30	TURNO DE PREGUNTAS
17:30	CIERRE DEL CURSO

INSCRÍBETE [AQUÍ](#)

La cumplimentación del formulario de inscripción y la correlativa emisión de la correspondiente factura, determinan la inscripción en firme al curso, constituyendo el documento contractual del mismo.

FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria a c/c AEFI

ES20 0049 3076 4522 1413 4405

Envía el comprobante de pago a secretaria.catalana@aefi.org

PLAZAS

No limitadas.

Se reserva el derecho de suspensión si no se llega al mínimo de alumnos.

CANCELACIONES:

En caso de cancelación recibida 72 horas antes de la celebración del curso, se devolverá el 100% de los derechos de inscripción. Las cancelaciones recibidas con posterioridad no tendrán derecho a devolución, aunque sí a la transferencia de derechos a otra persona de la misma organización. Las cancelaciones deben comunicarse por escrito a:

secretaria.catalana@aefi.org

secretaria.centro@aefi.org

PROTECCIÓN DE DATOS

Tiene disponible la política de protección de datos en el siguiente

[ENLACE](#)