



Día de la
Alimentación inteligente
para Gente + sana

Salamanca
16 de Marzo
2017





COLEGIO PROFESIONAL
DE ENFERMERIA DE
SALAMANCA



✓ *Ideas brillantes para alimentarte mejor*

En cada edad, los expertos te van a aconsejar maneras sencillas y eficaces para mejorar tu nutrición...



1. Taller y consejo individual

“Soy lo que como”

En paralelo a las charlas, a cargo de los expertos en Nutrición de SEDCA, tendrás acceso a una valoración de cómo te alimentas y de cómo mejorar tu dieta... comprobando asimismo tu riesgo cardiovascular personalizado mediante medidas antropométricas:

Sobrepeso u obesidad, porcentaje de grasa corporal, masa magra, perímetro de cintura, tensión arterial, etc.



2. Los expertos a tu alcance

Esta vez lo tienes fácil: expertos universitarios para plantearles tus dudas y necesidades. ¡Ya no tienes que seguir los consejos de la vecina o de una revista!

Te lo garantizamos: ¡no te aburrirás!

Porque no son 'conferencias' sino intervenciones cortas donde los expertos te cuentan de forma clara y concisa las claves esenciales.

Para que todo el mundo lo entienda.



*✓ Todo para aconsejarte cómo
alimentarte mejor para estar más sano a
todas las edades...*





- **Introducción... ¡una alimentación inteligente para gente más sana!**

- **Niños, embarazadas, mayores. Trucos para alimentarse y vivir mejor.**

Alimentos claves en cada etapa... o como podemos vivir más años más sanos. Es fácil...

recomendaciones sencillas para todas las edades. **D^a M^a Lourdes de Torres. Enfermera de nutrición. Hospital Miguel Servet. Zaragoza.**

- **Mi peso se descontrola. ¿Qué puedo hacer que sea eficaz?** Engordo cada

vez más... ¿es cosa de la edad?, ¿no puedo hacer nada? Pero de verdad... ¿Cuál es la dieta que funciona?. **Dra. M^a Teresa Barahona. Especialista en nutrición y obesidad. SEDCA.**





- **Me encantan los alimentos ‘sabrosos’...** Soy hipertenso... ¿y qué? ¿Quién tiene que reducir o eliminar el salero de su mesa? El problema de la sal... ¿es para tanto? **Dr. García-Donaire. Hospital Clínico de San Carlos.**



- **Mis huesos tienen que durar mucho.** ¿Cuánta leche tengo que tomar en la menopausia? **D^a Lorena López Castañón. Enfermera de Atención Primaria.**



- **Antioxidantes: vida para nuestro cerebro.** ¿Qué son, dónde los encuentro? **D^a Andrea Calderón. Dietista – nutricionista SEDCA.**



- **Comemos de todo... ¡por eso estamos sanos!** Un paseo por las recomendaciones científicas actuales... los alimentos básicos de nuestra dieta. **Dr. Jesús Román.** **Universidad Complutense de Madrid.**



- **Conclusiones.**



- Con la colaboración de:



- Con la colaboración especial de:

