

TALLER DE NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



OBJETIVO:

- Concientizar sobre la importancia de una alimentación consciente en estas épocas que estamos viviendo.
- Aprender a seleccionar alimentos saludables accesibles.
- Lograr una integración entre la alimentación y Salud.
- Desarrollar criterios para una óptima alimentación saludable a través de las herramientas brindadas en el taller.
- Conocer el impacto de nuestras emociones en nuestra actividad diaria.
- Adquirir herramientas de autorregulación emocional para sostener hábitos de alimentación saludable.

INTRODUCCIÓN

Mucho se habla estos días sobre qué comer y qué no comer. Este taller brindará información a modo educativo relacionado con la alimentación consciente, de manera que permitan formar y desarrollar hábitos adecuados, que aporten al conocimiento de los alumnos a través de los contenidos del programa de que se desarrollará en equipo multidisciplinario de profesionales de la salud.

Se abordará esta temática tomando dos ejes fundamentales como lo son la nutrición y la psicología, y la interrelación dinámica que existe entre estos aspectos en la vida cotidiana de las personas. De este modo podremos reconocer debilidades y potenciar fortalezas adquiriendo recursos de afrontamiento para mantener una alimentación consciente y saludable.

CONTENIDOS

- ¿Qué es alimentación consciente? Sabores y saberes.
- Nutrir el cerebro para potenciar sus habilidades y destrezas.
- ¿Cómo distinguimos el hambre real del hambre emocional?
- ¿Qué significa alimentarnos saludablemente?
- Gráfica de alimentación saludable y grupos de alimentos
- Alimentos convenientes para consumir en estos momentos y cuáles tenemos que consumir en menor medida
- Planifica tu alimentación - Ejemplos de preparaciones saludables.
- Aprender a separar las emociones de la alimentación.
- ¿Por qué las dietas no funcionan? ¿Dónde está el problema y cómo abordamos la solución?
- Aprender a tener una relación mejor consigo mismo, motivándote sin criticarte

VALORES

INSCRIPCIÓN

Bonificada 50%

\$ 400

CUOTA POR MÓDULO

\$ 1700

EXAMEN FINAL

no aplica

DURACIÓN / HORARIOS

2 Meses

MARTES

18.00 A 19.30

DISERTANTES

Lic. Hilda Vallejos
Nutricionista MP: 0133

Lic. Natalia Inclan
Psicóloga MP 525

San Martín 887 - Piso 4 - Comodoro Rivadavia

Teléfonos: Administración 2975292061 | Consultas/Inscripciones Whatsapp 2974603141
balcarcecomodororivadavia@gmail.com | Facebook: Instituto Balcarce Comodoro Rivadavia

