

CONFERENCIA SALUD Y ALIMENTACIÓN

En esta conferencia se presenta la **alimentación** con el objetivo principal de **estimular la salud** y se hace desde un orden sencillo de introducción de conceptos y alimentos, prioridades y particularidades. Mención especial tendrá lo que como madres y padres podemos aprender para el **cuidado infantil**.

La “profesora”, **Begoña García Martínez**, es madre de dos niños, es profesionalmente agricultora ecológica y asesora en alimentación ecológica, además imparte charlas y cursos de salud y cocina. Entre su formación se encuentra un título universitario en Ingeniería Técnica Agrícola y cursos de alimentación y transformación de producciones ecológicas.

Entre los temas a tratar estarán:

Introducción

- Proyección de **vídeo** sobre la alimentación actual.
- Qué diferencias encontramos entre los distintos modos de **producción y transformación** que conllevan los alimentos.

Fundamentos

- **Diversidad y complementariedad** de los alimentos básicos: cereales, legumbres, verduras, lácteos, frutas, etc.
- La **organización semanal de las comidas** según las posibilidades familiares.

Desarrollo

- Cómo introducir **cambios en la alimentación**.
- **Alimentación vegetariana**, adultos, niños de 6 a 12 meses y de 12 a 24 meses.
- Cómo **complementar la alimentación** con otros cuidados.
- Cómo **testar los alimentos** adecuados al momento.

Turno de expresión y preguntas



Organiza: Asociación Ajoloko

Lugar: Estudio de Danza Pepa Guerra
C/ Valenzuela 8 (Metro Retiro)

Fecha y Horario:

Sábado 24 de Abril inicio 11.30h
Dos sesiones + comida vegetariana
11.30h a 14h y de 15.30h a 18h.

Inscripción (Aforo limitado):

Es necesaria inscripción y pago de cuota
30 euros (comida incluida) llamando a
Beatriz al 637 580 262