



Charla-coloquio:

Alimentación integral saludable: una aproximación desde la ciencia y la pseudociencia

- ¿Qué son los alimentos integrales? ¿Cuál es su consumo recomendable y efecto en la salud?
- Dietas que los contienen: mediterránea, macrobiótica,...
- Dieta macrobiótica: principios y estudios científicos relacionados.
- Alimentación en las diferentes etapas de la vida.
- Culinaria como arte fundamental: recetas básicas.
- Alimentación y autocuidado.

Ponentes:

-**Dr. Leandro Prieto:** Licenciado en Medicina (Universidad de Alcalá). Diploma Superior en Salud y Terapias Integrativas (Universidad Andina Simón Bolívar). M.I.R. de Medicina Preventiva y Salud Pública (Instituto de Salud Carlos III).

-**Dr. Martín Macedo:** Médico (Uruguay). Realiza conferencias y cursos sobre Macrobiótica en diferentes países y es autor de varios libros sobre el tema. Atiende pacientes regularmente.

Fechas:

- **Miércoles 15 de octubre, 19:30 a 21:30h en MADRID**
Agresta. Calle de Fernán Nuñez, 2.
- **Jueves 16 de octubre, 19:00 a 21:00h en TOLEDO**
Asociación I.S.A. (Iniciativas de Salud, Armonía y Medio Ambiente).
Calle Talleres, 6 (en local de Agencia de viajes 3 culturas, entrada por Plaza Vecinos).

Entrada libre