

# **Meigas Asociación Socio Cultural**

**Organiza el curso:**

## **"SALUD Y BIENESTAR. HÁBITOS PARA UNA CALIDAD DE VIDA"**

**Lugar: sede Asociación Meigas**

C/Laguna, nº 44 - bajo (Sada - A Coruña)

**Imparte: D<sup>a</sup> Elisa Martínez Puga**

Farmacéutica, experta en Nutrición y miembro de la vocalía de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de A Coruña

El curso se desarrollará a lo largo del próximo trimestre

### **Programa del Curso:**

Hábitos sanos - introducción a una correcta alimentación

Hábitos de higiene alimentaria - manipulación de alimentos, conservación, manipulación en la cocina y métodos adecuados para la correcta conservación de los alimentos.

Técnicas de cocina - cómo corregir una carente alimentación para prevenir determinadas enfermedades a través del conocimiento de los alimentos. Cocina para adultos, para adolescentes, para niños, para la tercera edad

Trabajando con mayores. Cuidado del mayor, alimentación sana.

Trabajando con niños. Cuidado del menor, alimentación sana.

La mujer y el embarazo. La lactancia

La prevención de las enfermedades:

: tensión, colesterol, arteriosclerosis, cardiovasculares, depresión, estrés

Adolescencia. Anorexia y bulimia - Cómo identificarlas. Cómo prevenir.

La conciliación de la vida laboral, la familia y los hábitos saludables. Calidad de Vida.

**Inscripciones: nº 650.066.991**

**[info@asociacionmeigas.org](mailto:info@asociacionmeigas.org)**

**Certificados de asistencia para los participantes**