

TALLER GRATUITO A LA COMPRA Y CON SALUD

- **Impartido por:** Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)
- **Web:** www.nutricion.org
- **Organizadora:** Andrea Calderón García (Dietista-Nutricionista)
- **Ponentes:** dietistas- nutricionistas de la Universidad Complutense de Madrid.

- **Fecha:** 13 y 15 de noviembre en horario de mañana
- **Hora:** desde las 11 a 13:30-14h según aforo.
- **Lugar:** Mercado de la Paz de Madrid
- **Dirección:** Centro Comercial La Paz, Calle de Ayala, 28, 28001 Madrid
- **Duración aproximada:** 1 hora y media por taller.
- **Aforo máximo:** a concretar, en torno a 50-60 alumnos. Según el número de asistentes se harán diferentes grupos más reducidos (de en torno a 15 alumnos), cada uno de ellos acompañado de un ponente diferente.

- **Público al que va dirigido:** escolares de todas las edades (desde Primaria hasta Bachillerato). Se harán grupos diferenciados por colegios y edades, y cada taller se adaptará al nivel e interés del público en particular. En los grupos de edad más pequeños, acompañados cada uno de ellos de un profesor.

- **Para apuntarse o dudas:**
 - o Para enviar la solicitud enviar un correo a: andrea.calderon@nutricion.org o llamar al 653390953

A la compra y con salud es un taller de alimentación saludable que pretende hacer llegar a la población infantil, adolescente y joven la importancia de alimentarse bien y de tomar buenas decisiones a la hora de escoger nuestros alimentos. Para ello, la idea es desarrollar el taller en directo en un mercado de los de toda la vida con los diferentes puestos, cada uno referido a un grupo de alimentos diferente, para ir haciendo un recorrido a medida que se les va explicando las cuestiones, mitos o dudas de cada uno de ellos y su importancia dentro de la alimentación equilibrada. Pretende ser un taller participativo en los que los alumnos puedan resolver sus dudas y entrar en contacto con el mercado, tan olvidado a favor de las grandes superficies llenas de productos procesados, muchos de ellos de baja calidad nutricional, que a menudo nos llevan a escoger malas opciones.

