

# Alimentación saludable

Trabajando alternativas



asociación española  
contra el cáncer  
en Málaga



Abogacía  
de  
Málaga

## Contenido

1. **¿Cómo comemos?** La realidad de nuestros hábitos alimenticios
2. **¿Por qué comemos?** Tipos de hambre
3. **¿Qué comemos?** De la comida de calidad a los ultraprocesados
4. **Mitos y realidades** en alimentación. Lectura de etiquetado nutricional
5. **¿Cómo debemos comer?** Platos saludables y claves para el día a día
6. **Confección de menús** sanos y fáciles

El taller se desarrolla en una sesión de **dos horas de duración** en las instalaciones del Colegio de Abogados de Málaga



**Viernes 15 de julio**



**De 12:00h a 14:00h**

Máximo de participantes por sesión: **20 personas** 

## Sobre mí

### María Pulido, Dietista- Nutricionista

La Nutrición no es sólo un trabajo para mí, es una forma de vida, es mi manera de ayudar a los demás transmitiendo una forma de comer saludable, fácil y al alcance de cualquiera que se lo proponga.

En mis 15 años de experiencia he aprendido de mis pacientes a ser realista, empática y cada vez más didáctica, para contagiar mi pasión por la comida sana, para que disfruten como disfruto yo de la alimentación sana.



asociación española  
contra el cáncer  
en Málaga



Abogacía  
de  
Málaga