

CICLO DE SEMINARIOS NUTRICIONA-UDC SAUDABLE

CAMPUS FERROL

6 DE MARZO, DE 11:00 A 13:00

A vitamina D: onde a atopamos?

Falaremos da importancia desta vitamina na saúde, os problemas das deficiencias, a necesidade ou non da suplementación e os alimentos que a conteñen

13 DE MARZO, DE 11:00 A 13:00

Etiquetaxe nutricional: como facer unha boa compra

Falaremos sobre a etiquetaxe nutricional, as súas partes e sobre todo, incidiremos no que nos temos que fixar e ter coidado á hora de mercar os alimentos para así facer unha compra saudable

27 DE MARZO, DE 11:00 A 13:00

Os diferentes tipos de fame e a saciedade

Veremos a diferenza dos diferentes tipos de fame e aprenderemos a identificar cando estamos saciadas.