



OBRADOIRO DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Lugar de celebración: Punto de Atención á lectura (palco) detrás oficina de correos
O Corgo- Lugo

Data: 26 de Febreiro do 2026

Horario: de 16.00 a 20.00 h.

Obxectivos:

- Adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria.
- Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Programa:

- Tipos de alimentos (pirámide alimentaria)
- Papel dos hábitos alimentarios no crecemento e desenvolvemento; na saúde e na prevención da enfermidade.
- Merendas saudables.
- Recomendacións para unha alimentación saudable. Proporción segundo o método do prato.
- A alimentación e a diabetes
- Aprendendo a ler as etiquetas de nutrición

Profesorado: Fernando Casal Couto- Nutricionista.

Dirixido a: Cidadanía en xeral

Programadora:

Begoña García Cepeda

Nota:

Esta actividade non se considera formación continua para o persoal do Servizo Galego de Saúde.

INSCRIPCIÓN:

- ATA o día 26/02/2026 no Concello de O Corgo . (Sonia – Traballadora Social).