



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA

**OBJETIVO:** Adquirir los conocimientos adecuados para poder hacer una alimentación saludable familiar, que atienda a las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de la familia.

**Contenidos:**

- Estilo de vida saludable
- Objetivos alimentación saludable según la edad.
- Dieta mediterránea: Características y reglas que tenemos que saber.
- PELIGROS que se han de vigilar en la alimentación familiar.
- Programas en nuestra alimentación: emociones asociadas

**DIRIGIDO A:** MIEMBROS DEL AMPA DEL COLEGIO LEON XIII

**DURACIÓN y HORARIO:** 1,5 horas (15.30- 17:00)

**IMPARTIDO POR:** Ingrid Mateo Manrique, Doctora por la Universidad de Málaga y Licenciada en Ciencias Biológicas, Asesora en Nutrición y dietética. Experta en alimentación infantil.



**FECHA Y LUGAR:**  
JUEVES 23 DE  
ENERO AULA EADE

AMPA  COLEGIO  
LEÓN XIII