



# Jornadas de Nutrición y Planificación de Menús Saludables



16-19-22-26-29 de septiembre- 18:30 h a 20h

Imparte: María Elena Pérez Rueda



Salón de Actos del Ayuntamiento de León

Con el apoyo de



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

# PROGRAMACIÓN

- **Viernes 16 septiembre: Aprendo a comer sano.**
- **Lunes 19 septiembre: Aprendo a planificar y organizar mis menús semanales.**
- **Jueves 22 septiembre: Batch cooking de otoño con productos de temporada.**
- **Lunes 26 septiembre: Los alimentos y la insulina, cómo puedo controlar mi comida"**
- **Jueves 29 septiembre: Cuido mi intestino: probióticos y prebióticos.**

