

*Para quienes deciden  
lo que hay de comer en casa...*

**Taller**

# **Nutrición en la Familia**

## **Hábitos que se heredan**

- 
- 
- |  |   |
|--|---|
| ✓ Los nutrimentos<br>¿en dónde están y en dónde sobran?        | ✓ Imagen y salud:<br>peso ideal y cambios corporales.           |
| ✓ Cuándo comer: los horarios<br>de alimentación de cada quien. | ✓ Dietas y rebote.  |
| ✓ Manejo práctico de las<br>porciones de alimento.             | ✓ Desayunos y refrigerios<br>adecuados.                         |
| ✓ Alimentación para la salud<br>o para la enfermedad.          | ✓ Buenos hábitos del niño:<br>cimientos de la salud del adulto. |
|  | ✓ Hidratación y deshidratación.                                 |
- 
- 

### **Al completar el taller sabrás:**

- |  |   |
|--|---|
| ✧ <i>Cómo aplicar la función de los nutrimentos<br/>al escoger y preparar tus alimentos.</i> | ✧ <i>Cómo prevenir enfermedades crónicas<br/>y trastornos alimentarios.</i>                                   |
| ✧ <i>Cómo decidir las porciones adecuadas<br/>en todas las comidas.</i>                      | ✧ <i>Cómo usar diariamente<br/>la escala de hidratación.</i>  |
| ✧ <i>Cómo establecer los horarios<br/>de alimentación ideales para la salud.</i>             | ✧ <i>Cómo asegurarle a tu familia una salud<br/>permanente a través de la práctica<br/>de buenos hábitos.</i> |
| ✧ <i>Cómo y por qué no “ponerte a dieta” nunca.</i>  |   |
- 
- 

**Diseñado e impartido por**

**Elizabeth Noriega**

- ✧ Doctora en Adaptación, Desarrollo, Deporte y Salud – Universidad de Montpellier, Francia.
  - ✧ Consultora en Desarrollo de Hábitos de Salud y Creadora del Programa Desarrollo de Hábitos Saludables®.
  - ✧ Consultora certificada por el Instituto Cooper.
  - ✧ Autora del libro *De tacos, trotes, siestas y otras fiestas – Hábitos de alimentación, actividad y descanso de los mexicanos.*
- 
- 

**¿Cuándo?** sábado 25 y lunes 27 de junio de 10:30 a 14:30 hs

**¿Dónde?** **Planeta Pilates** - Centro Comercial **Las Cañadas** / Bosque de la Cascada No 6 Local A-1

**¿Costo?** \$690 / incluye sesiones, material y refrigerios – Depósito en Cuenta Banamex No 4383-5502

**Informes e inscripciones**

☎ 3640-4023

[taller@deporvida.com.mx](mailto:taller@deporvida.com.mx)

registro en línea [www.deporvida.com](http://www.deporvida.com)

---

---