



FEBRERO / MARZO 2022

# PROTEGER LA SALUD a través de la alimentación

## Educación alimentaria y nutricional

Alimentación, juventud y deporte dirigida a jóvenes menores de 35 años

**LUGAR: CENTRO CÍVICO TABACALERA**

Jueves 24 de Febrero

**SESIÓN 1: Requerimientos según edad y actividad.  
Principios generales.**

Viernes 25 de Febrero

**SESIÓN 2: Elección de alimentos.  
Marketing y publicidad alimentaria.**

Jueves 3 de Marzo

**SESIÓN 3: Elección de alimentos.  
Etiquetado.**

Viernes 4 de Marzo

**SESIÓN 4: Conceptos básicos  
de alimentación deportiva**



**HORARIOS: De 17:00 a 18:30 h.**

**| GRATUITO | AFORO LIMITADO |**

Se precisa inscripción previa:  
Formulario | Concejalía de Salud santander.es  
Consultar programación y horarios en  
[www.salud.santander.es](http://www.salud.santander.es)

*Las sesiones tienen como objetivo impulsar conocimientos sobre nutrición en la práctica deportiva respaldados por evidencias.*