

NUTRICIÓN 360° BÁSICO

Contenidos:

- Autoestima e Imagen Corporal - colaboradora Psicóloga Elsa Sánchez.
- Nutrición y Deporte 1 - importancia de la alimentación en el deporte, conceptos básicos.
- Nutrición y Deporte 2 - suplementación deportiva (mitos y cómo leer etiqueta de suplementos).
- Nutrición y Salud Hormonal - colaboradora Nutricionista especializada en salud hormonal Clara Granell.
- Etiquetado nutricional.
- Salud digestiva y microbiota.
- Alimentación emocional - colaboradora Psicóloga Elsa Sánchez.
- Nutrición, sueño y ritmos circadianos. Crono nutrición.
- Batch cooking, seguridad alimentaria y cómo organizar una semana saludable (taller práctico).

Objetivos:

- Promover hábitos de alimentación saludables basados en la evidencia científica.
- Proporcionar herramientas prácticas para mejorar la salud y el bienestar.
- Fomentar una relación saludable con la alimentación y la imagen corporal.
- Desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas sobre nutrición.
- Favorecer la autonomía en la planificación y organización de una alimentación equilibrada.

Duración del curso/taller:

3 meses (inicio: 05 de octubre 2026; final: 21 de diciembre 2026)

Octubre: días 05, 19 y 26

Noviembre: días 09, 16 y 23

Diciembre: días 14, 21 y 28

Días/horario:

Lunes de 17:00 a 19:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – Sede Principal UPA Arucas

C/. Pintor Velázquez, nº 9 (Juan XXIII)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Folio o libreta, y bolígrafo.

Cuota mensual: 50€

Imparte el curso/taller: Claudia Rodríguez Hernández