

SALUD HORMONAL Y ALIMENTACIÓN

Contenidos:

- Cambios hormonales en las diferentes etapas de la vida.
- Estrés, cortisol y calidad del sueño.

Objetivos:

Objetivo general

- Promover hábitos de alimentación y estilo de vida saludables mediante la educación nutricional, proporcionando a las personas adultas conocimientos y herramientas prácticas que les permitan mejorar su salud, prevenir enfermedades y aumentar su bienestar físico y emocional. Basado en la estructura del proyecto original, pero adaptado a población adulta.

Objetivos específicos

- Comprender los principios básicos de una alimentación equilibrada y su impacto sobre la salud.
- Aprender a interpretar correctamente el etiquetado nutricional para realizar elecciones alimentarias más saludables.
- Desarrollar habilidades para planificar comidas equilibradas y adaptadas a las necesidades individuales.
- Desarrollar una relación saludable con la comida, identificando factores emocionales que influyen en la alimentación.
- Desmontar mitos nutricionales y fomentar decisiones basadas en la evidencia científica.
- Promover hábitos sostenibles que favorezcan la prevención de enfermedades crónicas y mejoren la calidad de vida.

Duración del curso/taller:

1 día (inicio y fin: 18/12/2026)

Días/horario:

Viernes de 17:00 a 19:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – Centro Cultural de Maspalomas.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Libreta o papel y lápiz.

Cuota mensual: 30€

Imparte el curso/taller: Claudia Rodríguez Hernández