

# **ALIMENTACIÓN Y SALUD**



**Rosa Gutiérrez Aranda**  
**Profesora de Biología y Geología del**  
**I.E.S. Ben Arabí.**

**1. NOMBRE DE LA CHARLA**

**“Alimentación y salud”**

**2. DESTINATARIOS**

Padres y profesorado del centro.

**3. FECHA Y HORA DE REALIZACIÓN**

Miércoles 12 de Febrero, a las 17:00 h.

**4. OBJETIVOS**

- Adoptar hábitos de alimentación saludable con el fin de mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
- Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.
- Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas.

**5. CONTENIDOS**

- Alimentos y nutrientes
- Dieta equilibrada
- Dieta mediterránea
- Enfermedades nutricionales

**6. LUGAR DE REALIZACIÓN**

En la biblioteca del I.E.S. Ben Arabi

**7. MATERIAL**

- Cañón de proyección.
- Pantalla para proyectar.