

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.