

ES NECESARIO INSCRIBIRSE,
EL TALLER ES GRATUITO

TALLER

Alimentación saludable en enfermedades crónicas

Información e inscripciones:

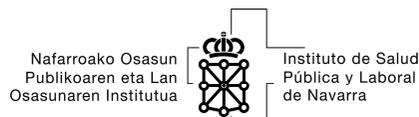
NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848423450
www.escueladepacientes.navarra.es

LUGAR: **PAMPLONA**
Centro de Salud Iturrama
C/Serafín Olave, s/n

FECHA: **15, 17, 22 y 24 octubre**

HORARIO: **17:00-19:00**



Programa

1.^a SESIÓN

Alimentación y salud

Cómo la llevamos.

2.^a SESIÓN

Alimentación saludable

Tipos de alimentos y recomendaciones.

3.^a SESIÓN

Factores que influyen en la alimentación

4.^a SESIÓN

Plan personal

Posibles cambios a realizar.

🍏 **DIRIGIDO A:**
Personas con enfermedades crónicas.

🍏 **OBJETIVO:**
Que quienes participan desarrollen más capacidades para llevar en la práctica una alimentación saludable.

🍏 **FORMA DE TRABAJO:**
Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar informaciones, discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc.

Algunos aspectos se trabajaran en grupos pequeños y otros toda la clase.

Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las sesiones porque unas son complementarias de otras.

