

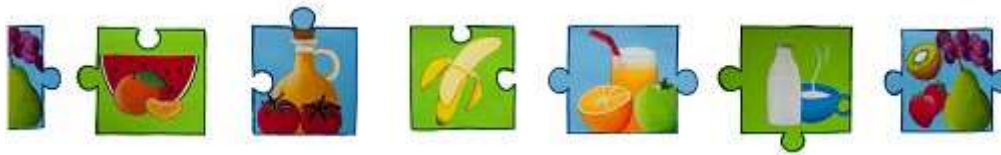
DÍA DE LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE:

Con motivo de la Semana de la Ciencia, hemos organizado el día de Alimentación inteligente. Un conjunto de talleres y ponencias breves de alimentación y nutrición con información fiable y basada en la evidencia.

Durante estas dos horas pondremos sobre la mesa una serie de consejos prácticos para llevar una alimentación saludable en nuestro día a día de forma sencilla, desmitificaremos toda la información confusa que circula por las redes sociales y aclararemos dudas. Y sobre todo, aprenderemos que alimentarse bien y sano es compatible con disfrutar de la comida.



Día de la Alimentación Inteligente



Programación desarrollada en colaboración con SEDCA y su Fundación Alimentación Saludable:

15 de Noviembre de 2018
Día de la Alimentación inteligente

Localización: Teatro Casa de Vacas. Parque del Retiro (Colombia 1), Madrid.
Horario: De 18 a 20 horas.

PROGRAMACIÓN:

18:00 El gastrónomo saludable en casa: un reto...fácil y sabroso.

- **Para que no nos falte de nada. Trucos y cosas sencillas para todos los días y que así haya mucho de lo bueno.** Gemma Sánchez. Dietista-Nutricionista de Universidad Complutense de Madrid
- **Todo eso que es nuevo. ¿Qué nos aporta y cómo lo uso?** Andrea Calderón. Dietista-Nutricionista de SEDCA.
- **Manos a la obra... y al fogón.** Margarita Morán. Asesora gastronómica de la Fundación Alimentación Saludable.

19:00 ¡Manda huevos! O la ciencia al rescate con cosas que no sabíamos. Marta Miguel y Marta Garcés. Científicas titulares del Instituto de investigación en Ciencias de la Alimentación (CSIC).

19:30 ``No podemos comer de nada`` O la verdad sobre la macedonia: leyendas populares, dietas mágicas, lo que adelgaza, lo que engorda, los bloggers y los `influencers`. Jesús Román Martínez. Presidente de la Fundación Alimentación Saludable.

19:45 Luchando contra el sedentarismo o cómo lograr un envejecimiento más saludable. Dr Ignacio Ara. Director Grupo de Investigación GENUD Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha)

20:00 Conclusiones, dudas y preguntas.