



LONCHERA SALUDABLE

Sábado 23 de Septiembre de 2006

Centro Médico Docente La Trinidad, Ave. Intercomunal, vía El Hatillo Edificio Santa Inés I, Nivel Sótano. Auditorio José María Vargas

FASE TEÒRICA

8:00 a.m. 8:30 a.m. Inscripciones
Jornadas de Corazón Sano (evaluación de índice de masa corporal - tensión arterial)

8:30 a.m. 9:15 a.m. **Charla Médica**
Dra. Rosa Ledo. Médico Nutricionista

- Cómo mantener una alimentación balanceada y un estilo de vida saludable, aún comiendo fuera de casa.
- La importancia de una suplementación de vitaminas y minerales
- Factores de riesgo y salud cardiovascular.
- Proteja su estómago con un estilo de vida saludable.

9:15 a.m. 9:45 a.m. **Charla Nutricional**
Lic. Yarelis Tovar. Nutricionista Clínico

- Plan de Alimentación con lonchera - vianda

9:45 a.m. 10:00 a.m. **Sesión de preguntas y respuestas.**
Dra. Rosa Ledo/ Lic. Yarelis Tovar

FASE PRÁCTICA

10:00 a.m. 10:30 a.m. **Refrigerio y Jornadas de Corazón Sano (continuación)**

10:30 a.m. 12:00 m. **Menú I**

- Demostración recetas y Tips Nutricionales
- Chef : Lolita Hedderich
- Asistente de Chef: Isabel Gabaldón

12:00 p.m. 1:00 p.m. **LUNCH**

1:00 p.m. 2: 30 p.m. **Menú II**

- Demostración recetas y Tips Nutricionales

- Chef : Lolita Hedderich
- Asistente de Chef: Isabel Gabaldón

INSCRIPCIÓN: Bs. 20.000.

INCLUYE: RECETARIO, REFRIGERIO Y LUNCH.

Información e inscripción: Centro Médico Docente La Trinidad- **Unidad de Promoción**

Telfs: 0212- 949-64-27 / 949-62-14 (directos)

e-mail: cursococinaligera@hotmail.com

RIF: J-00058551-2

Cortesía de: Supradyn, Aspirina Bayer 100 mg y Baytalcid