

Educación nutricional

Ikas Vital

Del 7 de octubre al 9 de diciembre de 2026

Miércoles 16:30-17:45

40€



Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

Lo que comes importa: descubre los nutrientes esenciales para tu salud.

- Conoce los fundamentos de una alimentación equilibrada, el papel de los macronutrientes y micronutrientes y cómo se organizan los diferentes grupos de alimentos para cubrir las necesidades del organismo.

El plato saludable: el secreto para crear comidas equilibradas

- Aprende a construir platos completos y equilibrados con una herramienta sencilla y fácil de aplicar en tu día a día.

Tus alimentos son tu medicina: descubre que alimentos cuidan de ti y crea tu botiquín natural

- Descubre cómo determinados alimentos pueden contribuir al bienestar y aprende a incorporarlos de forma habitual dentro de una alimentación saludable.

Proteínas sin secretos: todo lo que necesitas saber sobre proteínas animales y vegetales

- Descubre las principales fuentes de proteínas animales y vegetales, sus características y cómo combinarlas para conseguir una alimentación variada y equilibrada.

¿Te han engañado? Los grandes mitos sobre la alimentación.

- Desmontaremos las creencias más extendidas sobre nutrición con información basada en la evidencia científica.

Organízate para comer mejor: planificación y compra saludable

- Aprende a planificar tus menús y a realizar una compra inteligente que te ayude a comer sano sin complicaciones.

Planifica una vez, come bien toda la semana.

- Sesión práctica para elaborar un menú semanal saludable, variado y adaptado a tu estilo de vida.

Come con las estaciones: el equilibrio empieza en tu mesa

- Aprende a adaptar tu alimentación a cada época del año, aprovechando los alimentos de temporada para una dieta más variada, sostenible y nutritiva.

Aprende a escuchar a tu cuerpo: alimentación consciente

- Aprende estrategias para comer con mayor atención, reconocer las señales de hambre y saciedad y mejorar tu relación con la comida.

Cocina saludable sin complicarte: desayunos, almuerzos, meriendas y recetas para cada día

- Descubre ideas sencillas, rápidas y equilibradas para preparar comidas y tentempiés saludables que puedas incorporar fácilmente a tu rutina.

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón u online (Cuchillería 24) miércoles de 16:30 a 17:45. Del 7 de octubre al 9 de diciembre de 2026.

Precio

40€

Desarrollo del curso

Curso impartido por Salma Tsouli, graduada en Nutrición Humana y Dietética y Master en Nutrición Clínica y Endocrinología.

Inscripciones

- **Inscripciones al sorteo:** Del 15 de julio a las 08:30 al 3 de septiembre a las 23:59.
- **Sorteo de plazas:** 7 de septiembre de 2026
- **Publicación adjudicatarios/as:** 8 de septiembre de 2026
- **Pago plazas adjudicatarios/as:** Del 8 al 13 de septiembre de 2026

Las **inscripciones** se pueden hacer de dos formas:

- **PRESENCIALMENTE** en nuestra sede, en Casa del Cordón (Cuchillería, 24) , del 15 al 31 de julio y del 26 de agosto al 3 septiembre
- **ONLINE**, del 15 julio al 3 de septiembre.

Si deseas inscribirte en varios cursos, deberás realizar una inscripción independiente para cada uno de ellos.

Inscríbete a través del siguiente formulario: