

Vida Saludable

PONENTE: Rosa Aurora Padilla Magaña

FECHA: 14 de Mayo

HORA: 17:00 a 20:00

DURACIÓN: 3 hrs.

MODALIDAD: Zoom

PROPÓSITOS:

- Promover estilos de vida saludables y reducir riesgos para la salud.
- Aprender a tomar decisiones responsables con respecto a la alimentación para llevar un estilo de vida saludable.

CONTENIDOS:

- ¿Qué significa nutrirse? Y los diferentes tipos de nutrición.
- El poder de los alimentos.
- El poder de los hábitos.
- Tips para incorporar y promover hábitos saludables a mi vida.
- Aprendiendo a ser un consumidor informado. Conviértete en un detective en el supermercado. ¿Qué hay en una etiqueta? ¿Qué dice y qué no dice el actual etiquetado?
- Armado de alacenas y lista de compras saludables.
- Reemplazo de alimentos.
- Estrategias didácticas para promover una vida saludable y enseñar a los niños cuidar su salud y aprender a nutrirse de diferentes maneras.
- Características de un estilo de vida saludable.

- Acciones que puede realizar la escuela y los docentes para promover hábitos saludables y una buena nutrición.

OPCIONES DE PAGO

DEPÓSITO:

1. En cuenta de cheques a Grupo Loga, S. C.; Banco Banorte; cuenta no. 0134925990; sucursal 2011 (politécnico).

TRANSFERENCIA BANCARIA:

2. Banco Banorte; Clabe Interbancaria: 072180001349259906; Nombre del beneficiario Grupo Loga, S.C.; correo electrónico grupo.loga@gmail.com (es importante que en el alta para transferencias bancarias ponga nuestro correo); concepto Pago del curso XXXXXX (poner el curso al que se inscribe).

CÓDIGO PARA PAGO EN OXXO:

3. XXXXXXXX (en el mes correspondiente se dará de alta un código con el cual usted podrá pagar el curso)

EN CUALQUIERA DE LOS CASOS QUE USTED DECIDA REALIZAR SU PAGO DEBERÁ FOTOGRAFÍAR O ESCANEAR EL PAGO Y ENVIARLO A:

- **WHATSAPP DE GRUPO LOGA: 5537172233**
- **CORREO ELECTRÓNICO: grupo.loga@gmail.com**