

El taller Elabora tu menú cierra la oferta del servicio de Deportes de la Jaume I - Levante Castelló - 13/01/2018

Castelló

El taller Elabora tu menú cierra la oferta del servicio de Deportes de la Jaume I

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ

■ El taller «Elabora tu menú semanal» cierra la oferta formativa del Servicio de Deportes de la UJI para el primer semestre. El taller, que forma parte de la propuesta «Nutriversitat», se impartirá el martes 30 de enero de 2018 en el Pabellón Polideportivo de 17 a 19 horas.

Los asistentes al taller aprenderán a elaborar un menú diario con los alimentos que hay que comer a lo largo de la semana para disfrutar de una dieta equilibrada y saludable. La sesión será impartida por Lina Granell y Eva Fortuño, especialistas en nutrición humana y dietética. «Nutriversitat» ha sido una de las propuestas formativas del Servicio de Deportes de este semestre y ha consistido en un conjunto de tres talleres independientes. En el primero, los asistentes elaboraron una lista de la compra para tener una despensa saludable. El segundo taller abordó la importancia de conocer la información del etiquetado de los alimentos.
