

**Conferencia en español sobre
« NUTRICIÓN, SALUD Y ECOLOGÍA »
Alimento naturales Vs Alimentos manipulados**

Viernes 15 de Abril 2016 a las 17:00 h

Salón de actos (entrada por la calle Santiago Apóstol).

Ponente:

ELENA CARRIÓ LAMAMIE DE CLAIRAC

Bióloga, especialista en Cocina Natural y Terapéutica

Profesora de cocina y Asesora nutricional

Chef graduada en *The Natural Gourmet Institute for Culinary Arts* de Nueva York

Contenidos

1.- INTRODUCCIÓN: La diferencia entre comer y nutrirse. Visión holística de la alimentación. Más allá de las calorías y los macronutrientes.

2.- CÉLULAS SANAS, CUERPO SANO: Qué significa nutrir a nuestras células. La importancia de los micronutrientes y las sustancias fitoquímicas. Distinguir el hambre celular de otros tipos de hambre.

3.- EL PODER CURATIVO DE LOS ALIMENTOS: La alimentación como herramienta terapéutica y como fuente de salud y bienestar. Concepto de Nutraceutico. Alimentos-medicamento más relevantes.

4.- LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS. LOS TRANSGÉNICOS: Qué son, dónde se encuentran y qué riesgos plantean para la salud de los seres vivos y el medio ambiente.

Duración de 1h30

El evento está abierto al público general y niños a partir de 12 años.

APAELM facilitará un servicio de guardería dentro del establecimiento durante la conferencia.

