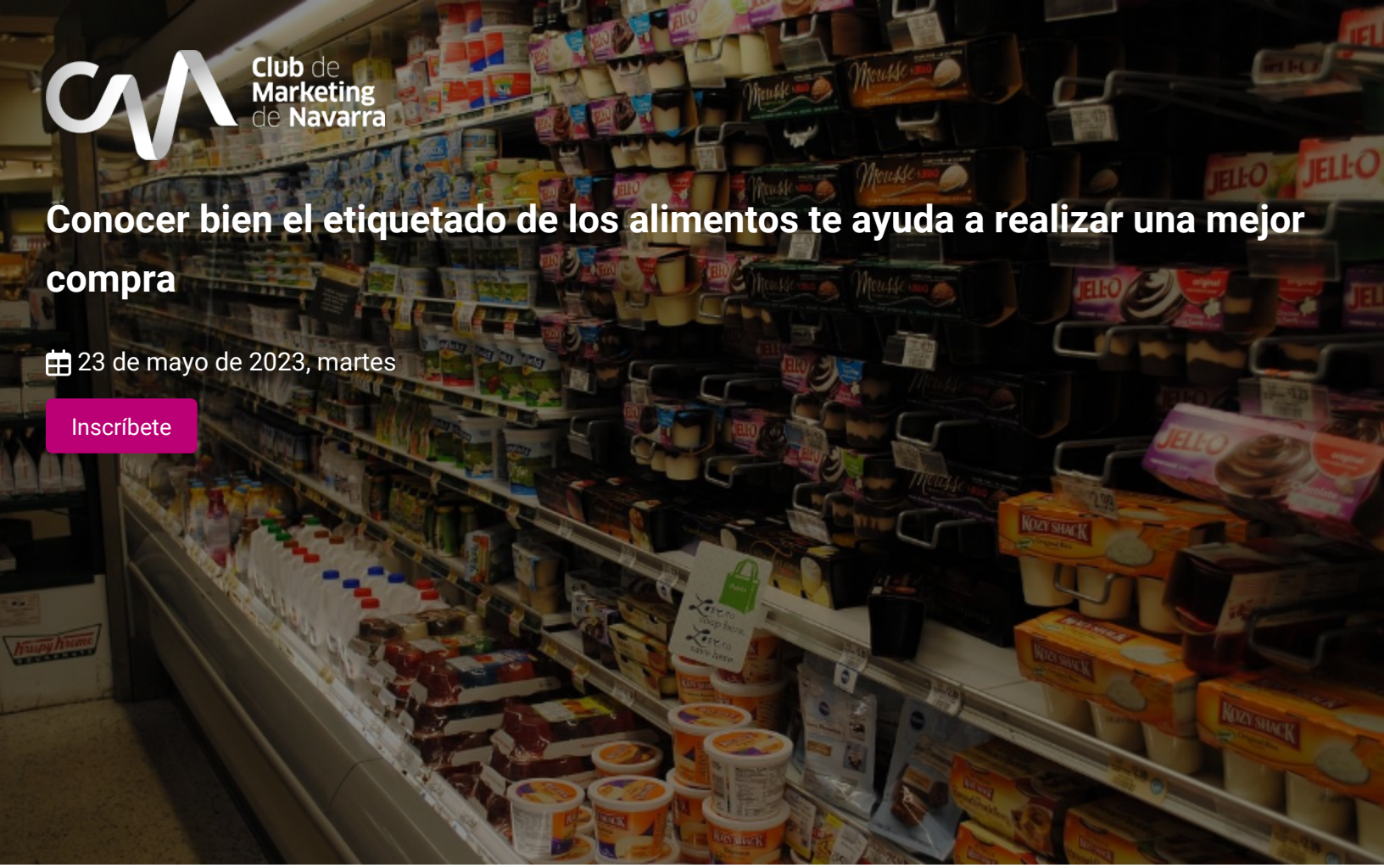

Conocer bien el etiquetado de los alimentos te ayuda a realizar una mejor compra

23 de mayo de 2023, martes

Inscríbete

Fechas:
23 de mayo, martes

Videoconferencia

Horario:
de 12:30 a 14:00 h.

Inscríbete

Ponente

Marian Alonso-Cortés Fradejas

• Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra.
• Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos por la Universidad de León.
• Master internacional en auditoría alimentaria por ACERTA.
• Auditor interno de Gestión de Sistemas de la Calidad por Bureau Veritas.
• Experiencia como consultora de más de 20 años en industria alimentaria, empresas de restauración y complementos nutricionales desarrollando sistemas de calidad, mejora de procedimientos, asesoramiento en desarrollo de producto y auditorías internas.
• Experiencia como formadora de más de 15 años en empresas nacionales e internacionales, asociaciones y organismos públicos.
• Socia fundadora y responsable del departamento técnico de AIZEA y responsable del departamento de Nutrición en SALUXLAN Empresas Saludables.

PROGRAMA

¿Sabemos lo que compramos?

La principal herramienta con la que contamos quienes consumimos para elegir entre productos similares, es la etiqueta. La ley impone a las empresas fabricantes ofrecer una información mínima obligatoria sobre sus productos. Desgraciadamente, de forma mayoritaria, se desconoce cómo usar esa información.

Una de las mejores habilidades que podemos adquirir para elegir el producto que más nos conviene y comprar de forma saludable, es saber interpretar correctamente el etiquetado.

De toda esta información obligatoria, desde el punto de vista nutricional, hay 2 aspectos en los que nos debemos fijar: la lista de ingredientes y la tabla de valor nutricional.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivo
Interpretando esta información de forma adecuada, podremos escoger el producto más adecuado entre varias marcas que podamos encontrar en el supermercado y escoger el producto que mejor nos encaje según nuestros objetivos de alimentación (y no siempre será el más caro…).

Fechas:
23 de mayo, martes

Número de sesiones:
1

Horario:
de 12:30 a 14:00 h.

Número de horas:
1,5

Videoconferencia
Aula virtual, Zoom

INSCRIPCIONES

Socios/as:
Actividad gratuita

No socios/as:
¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación

Para más información:
948 290155

Inscríbete