

Refuerzo y modificación de hábitos alimentarios  
**CONSTRUYENDO SALUD**

I Seminario

a cargo de

D<sup>a</sup>. Ángela García Sánchez

FARMACÉUTICA

1<sup>ER</sup> TALLER CON LOS CHICOS:

"Identificación de nutrientes en los grupos de alimentos"

19 de mayo ó 16 de junio

Dos talleres más en las actividades de verano.

2<sup>º</sup> TALLER:

"Desayuno saludable"

3<sup>ER</sup> TALLER:

"La pizza"



C/ Profesor Sáez 6, 3º A – 37007 Salamanca  
Télf. 923 123 385 - Fax 923 123 385

*"El principal objetivo de la formación  
de las personas es la salud"*

## 1ª Charla:

día 25 de abril, a las 19:30 h. en el Colegio Trinitarias (C/ Peña de Francia)

## LÍPIDOS

---

1. CLASIFICACIÓN, ESTRUCTURA QUÍMICA Y FUENTES ALIMENTARIAS
2. LOS ACEITES Y LAS GRASAS
  - Aceite de oliva
  - Recomendaciones respecto al consumo de grasas
  - Normas para freír correctamente
  - Consideraciones nutricionales en las frituras
  - Radicales libres
3. FOSFOLÍPIDOS
4. COLESTEROL

## 2ª Charla:

día 23 de mayo, a las 19:30 h. en el Colegio Trinitarias (C/ Peña de Francia)

## LA FIBRA

---

1. INTRODUCCIÓN
2. CONCEPTO Y DEFINICIÓN
3. CLASIFICACIÓN DE LA FIBRA
4. RELACIÓN FIBRA-SALUD
5. USOS
6. ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS
7. RELACIÓN FIBRA-ENFERMEDADES

## VITAMINAS

---

1. INTRODUCCIÓN
2. CLASIFICACIÓN
  - Vitaminas hidrosolubles
  - Vitaminas liposolubles
3. CONTENIDOS Y FUENTES MÁS IMPORTANTES

## 3ª Charla:

día 20 de junio, a las 19:30 h. en el Colegio Trinitarias (C/ Peña de Francia)

## LÁCTEOS

---

1. ALIMENTOS PROBIÓTICOS
2. ALIMENTOS PREBIÓTICOS
3. ALIMENTOS SIMBIÓTICOS
4. LÁCTEOS
  - La leche
  - Derivados lácteos
5. PRODUCTOS EN EL MERCADO
  - Leches de consumo
  - Leches enriquecidas
  - Leches especiales
  - Preparados lácteos
  - Productos lácteos concentrados
  - Productos lácteos fermentados
  - Nata y mantequilla

## PROTEÍNAS

---

1. INTRODUCCIÓN
2. PROTEÍNAS ANIMALES
  - CARNES
    - Rojas
    - Blancas
  - PESCADOS
    - Blancos
    - Azules
  - HUEVOS
  - LÁCTEOS