

Webinar: "Habilidades de compra: pasos a seguir na compra e na planificación dos menús familiares"



30 de novembro de 2023

18:30-19:00 horas

"Habilidades de compra: pasos a seguir na lista da compra e na planificación dos menús familiares"

Queremos ensinar a seleccionar alimentos nutritivos á hora de realizar a compra, evitando produtos menos aconsellados e saudables. Ademais de proporcionar os coñecementos necesarios para poder planificar a elaboración de comidas variadas e equilibradas ao longo da semana, considerando as nosas preferencias alimentarias.

Relatora: Uxía Rodríguez Lavandeira

Dietista-Nutricionista.

Coordinadora da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS), Consellería de Sanidade

[Se queres ver ou participar na webinar, fai clic aquí](#)



