



SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti



**DIRECTO
ONLINE**

Jueves 1 de octubre



fundaciondelcorazon.com

11:00 - 12:30 h.

**Comer sano y sabroso es fácil si sabes cómo.
Descubre el potencial de frutas y verduras.**

**Deja TUS
preguntas
en el chat**



El cuidado de la salud empieza en la cesta de la compra y acaba en la cocina todos los días. Debido a la falta de tiempo y orden de prioridades, la gran mayoría de nosotros acabamos comprando lo mismo y cocinando lo mismo, como norma general. Una pena porque los alimentos ponen a nuestra disposición un increíble abanico de posibilidades tanto organolépticas como nutricionales.

La buena noticia es que esto es muy fácil de cambiar, con unas simples pautas podemos girar el rumbo de nuestras compras hacia horizontes más saludables y sabrosos. Con la cocina pasa lo mismo, en función de cómo cocinamos nuestros alimentos, sobre todo las frutas y verduras, base de toda cesta de la compra, podremos destruir o potenciar todos los nutrientes que nos ofrecen. Aunque nos parezca mentira los colores de las frutas y verduras nos dan mucha información acerca de sus nutrientes, beneficios para la salud y de cómo cocinarlos para no perderlos.

IMPARTIDO POR:

HORTIESPAÑA,

la Organización Interprofesional Española de Frutas y Hortalizas de la mano de Ana Molina Jiménez, dietista-nutricionista, licenciada en Farmacia.

JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Organiza:



Promueve:

