

## Programa de alimentación saludable:

### **Nutrición para todos**

#### **¿Qué es nutrición para todos?**

Es un taller con información teórica y actividad experiencial. Está orientado a acercarnos al hábito de comer de una manera más saludable y consciente, aprendiendo a elegir la alimentación que favorece nuestra calidad de vida, elaboración de la misma, recetas, así como prácticas que favorecen nuestra regulación emocional para acercarnos al alimento.

#### **¿A quién esta orientado?**

Está indicado para pacientes que desean realizar descenso de peso, así como aquellos que lo realizan en forma preventiva o para cultivar el auto cuidado. Para pacientes oncológicos, cuidadores, supervivientes de cáncer, y pacientes sanos o con otras patologías.

**Duración:** 4 módulos semanales de 1.30hr cada uno.

**Modalidad:** remoto, a través de la plataforma zoom.

**Requiere inscripción previa con el fin de conformar grupos que se acompañen en el recorrido por este programa orientado al auto cuidado.**

Para inscribirse o recibir más información:  
escribir mail a [areapsicosocial@lalcec.org.ar](mailto:areapsicosocial@lalcec.org.ar)