

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Juventud organiza tres sesiones formativas gratuitas sobre alimentación sana

*Dirigidas a personas jóvenes, se celebrarán en Pamplona durante este mes de octubre*

Jueves, 09 de octubre de 2014

El Instituto Navarro de Deporte y Juventud ha organizado para este mes de octubre tres sesiones formativas gratuitas para personas jóvenes sobre alimentación sana, trastornos de la conducta alimentaria, y nutrición y deporte.

Las sesiones, dos de contenido teórico y otra eminentemente práctica, serán impartidas en Pamplona por dietistas y nutricionistas de la Universidad de Navarra. Aquellas personas interesadas en asistir deben inscribirse a través de la dirección de correo electrónico [enaj@navarra.es](mailto:enaj@navarra.es) o del teléfono 848 427 844.

La primera charla, de una hora de duración, versará sobre la nutrición y el deporte y se celebrará el jueves 16 de octubre, a las 18 horas, en la sede de la Subdirección General de Juventud, situada en la calle Yanguas y Miranda, número 27. Será impartida por Marisol García, que desgranará una serie de recomendaciones para conseguir una dieta variada y equilibrada que permita satisfacer las demandas energéticas que conlleva el ejercicio físico.

La segunda sesión, de una hora, se centrará en los trastornos de la conducta alimentaria y tendrá lugar el martes 21 de octubre, a las 18 horas, también en la sede de la Subdirección General de Juventud. En esta ocasión la formación correrá a cargo de Susana Santiago, que explicará la relación entre los trastornos alimentarios y los medios de comunicación, la moda y las dietas milagro, así como los aspectos a tener en cuenta para su detección precoz y prevención desde la infancia.

Finalmente, la tercera sesión será un taller práctico, de dos horas, sobre alimentación sana y se desarrollará el jueves 30 de octubre, a las 18 horas, en la Casa de la Juventud de Pamplona (calle Sangüesa, número 30). La formación la realizará Itziar Zazpe, que presentará las bases de una alimentación equilibrada y explicará pautas para el diseño de menús saludables.