



**Associació Celiacs
de Catalunya**

**DELEGACIÓ
RIBERA D'EBRE**

ALIMENTACIÓ SALUDABLE: CARACTERÍSTIQUES, DIFICULTATS I CONSELLS

**Sessió divulgativa i participativa a càrrec de Laura Barrubés Piñol,
graduada en Nutrició Humana i Dietètica, Master en Nutrició i Metabolisme**

- Dieta saludable: Característiques de la dieta mediterrània com a patró dietètic saludable.
- Evidències científiques comparant el perfil nutricional d'una dieta sense gluten amb el d'una dieta normal.
- Dificultats per seguir un patró de dieta saludable quan es realitza una dieta sense gluten.
- Consells per alimentar-se de forma saludable quan se segueix una dieta sense gluten



DISSABTE

16

FEBRER 2019
11:00 H.

DISSABTE, 16 DE FEBRER A LES 11:00 h.

**CENTRE CÍVIC LA MAGDALENA
Plaça de la Verge, 7-8 - Móra d'Ebre**

Fes la teva inscripció a:
riberadebre@celiacscatalunya.org

(Taller gratuït per a socis - No socis 15€)

Amb la col·laboració:



Ajuntament
de Móra d'Ebre



**Associació Celiacs
de Catalunya**

**DELEGACIÓN
RIBERA D'EBRE**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: CARACTERÍSTICAS, DIFICULTADES Y CONSEJOS

Sesión divulgativa y participativa a cargo de **Laura Barrubés Piñol**, graduada en Nutrición Humana y Dietética, Master en Nutrición y Metabolismo

- Dieta saludable: Características de la dieta mediterránea como patrón dietético saludable.
- Evidencias científicas comparando el perfil nutricional de una dieta sin gluten con el de una dieta normal.
- Dificultades para seguir un patrón de dieta saludable cuando se realiza una dieta sin gluten.
- Consejos para alimentarse de forma saludable cuando se sigue una dieta sin gluten



SÁBADO

16

**FEBRERO 2019
11:00 H.**

SÁBADO, 16 DE FEBRERO A LAS 11.00 h.

**CENTRE CÍVIC LA MAGDALENA
Plaça de la Verge, 7-8 - Móra d'Ebre**

Haz tu inscripción en:
riberadebre@celiacscatalunya.org

Con la colaboración:

(Taller gratuito para socios - No socios 15€)



**Ajuntament
de Móra d'Ebre**