



Universidad de Concepción

Ciclo de seminarios, talleres y conferencia, julio-agosto, 2020

Vital ConCiencia



Centro de Vida Saludable

Universidad de Concepción

Vital ConCiencia busca brindar una visión de vida saludable de manera integrada, para el beneficio de nuestra salud física, socio-emocional y cuidado del medio ambiente.
Impartido por académicos y profesionales vinculados al Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, una secuencia de decisiones

HORA	18 horas a 19 horas
Martes 14 jul	¿Cómo alimentamos de forma balanceada? Fernanda Carrasco, Nutricionista, MSc
Martes 21 jul	Definiendo ejercicio físico saludable. ¿Cuáles son sus beneficios? Katherine Rozas, Profesora Educación Física, MSc.
Martes 28 jul	Dieta Mediterránea, siglos de sabiduría para la salud humana y ambiental que permanecen vigentes. Natalia Ulloa M., Bioquímica, PhD
Martes 04 ago	Preparar alimentos sanos, ricos y nutritivos es posible. Fernanda Carrasco, Nutricionista, MSc / Ángela Venegas, Chef
Martes 11 ago	Mindfuleating: Alimentándonos de manera consciente. Marcia Stuardo, Psicóloga.
Martes 18 ago	Desechos alimentarios, ¿cómo los reutilizamos? Daniela Soto, Nutricionista, MSc
Martes 25 ago	Hierbas medicinales, buenas prácticas para su uso. Marcia Avello, Químico Farmacéutico, PhD

EJERCICIO FÍSICO, un gran aliado para la salud.

HORA	18 horas a 19 horas
Jueves 16 jul	FERIADO
Jueves 23 jul	Aprendamos a planificar nuestra alimentación. Fernanda Carrasco, Nutricionista, MSc
Jueves 30 jul	Cómo elijo el tipo de ejercicio adecuado para mi? Evita el riesgo de los influencer deportivos. Richar Cárcamo, Profesor Educación Física, MSc
Jueves 06 ago	Ejercicio físico para personas mayores, un efectivo tratamiento para prevenir y tratar la fragilidad y el riesgo de caídas. Richar Cárcamo, Profesor de Educación Física, MS
Jueves 13 ago	Pausas activas, tipos de pausas y sus beneficios a nivel físico y mental. Katherine Rozas, Profesora de Educación Física, MSc
Jueves 21 ago	Creando y manteniendo hábitos saludables a lo largo de la vida. .Marcia Stuardo, Psicóloga

ORGANIZAN



VRIMUdeC

