Cambiando nuestros hábitos alimentarios

Una semilla para el futuro de nuestros hijos. Transferencia de capacidades en alimentación y nutrición saludable

Autores

Teresa Mosquera Vásquez, Sara Del Castillo Matamoros, Ángela Lucía Cortés Morales, Laura R. Gordillo Motato, David Alberto López Aguilar, Diana Johana Cañón León, Jenny Paola Pachón Romero, Lina Mercedes Jurado, Jully Alejandra Gelvis, María Alejandra Romero, Yazmín Aldana Holguín, Nancy Paola Murcia, Daniel Alberto Bernal

Sinopsis

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) consiste en una variedad de estrategias educativas que se implementan en distintos niveles, y tienen como objetivo ayudar a que las personas logren mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias. Dichas estrategias buscan empoderar a los sujetos para que tomen el control de su propia alimentación y salud, es decir, la toma de decisiones informadas frente a la alimentación. En este sentido, la reducción en el consumo de productos ultraprocesados – PUP va más allá de proveer información y parte del conocimiento de las aspiraciones de las personas para mantener una vida saludable y de sus hábitos de alimentación. Para eso, indaga sobre las necesidades que tienen las personas y qué factores influyen en su alimentación e involucra a todas las personas que pueden ayudar u obstaculizar un cambio favorable. (Ministerio De Salud Y Desarrollo SociaL, 2015).



E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Tamaño: 6 Megabytes (MB)

Número absoluto de páginas: 50 Páginas

ISBN13: 9789585055407

Palabras clave

Educación alimentaria; Nutrición; Hábitos alimentarios; Mejora; Estrategias educativas

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

TM

Sobre el autor

Teresa Mosquera Vásquez

SC

Sara Del Castillo Matamoros

ÁC

Ángela Lucía Cortés Morales

LG

Laura R. Gordillo Motato

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

DL

David Alberto López Aguilar

DC

Diana Johana Cañón León

JP

Jenny Paola Pachón Romero

LM

Lina Mercedes Jurado

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Jully Alejandra Gelvis



María Alejandra Romero



Yazmín Aldana Holguín



Nancy Paola Murcia

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Daniel Alberto Bernal

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen