



Natalia González

NUTRICIONISTA - DIETISTA



SERVICIOS A EMPRESAS  
CATÁLOGO DE **CHARLAS** EDUCATIVAS EN  
**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**



# Temas:



Alimentación consciente y responsable – Mindfulness Eating



Ansiedad por comer: ¿Cómo manejarla y aprender de ella?



Alimentación saludable y sostenible en el tiempo



Nutrición, antioxidantes y Envejecimiento



# Alimentación consciente y responsable

## Mindfulness Eating



Enfoque: Audiencia general (Adolescentes y Adultos)



Duración: 1 hora + 30 minutos de taller de cocina (opcional)



Modalidad: Online – Presencial (Bogotá D.C, Colombia) - Se puede incluir taller de preparación de batido verde a base de vegetales y frutas.

### Objetivos:

- Definir conceptos como: Alimentación consciente, mindfulness eating y responsabilidad en torno a la alimentación.
- Conocer herramientas básicas para mantener hábitos alimentarios sanos y sostenibles en el tiempo.
- Comprender la importancia e implicaciones que tiene la alimentación balanceada en la calidad de vida y salud de las personas.
- Identificar los factores principales y determinantes del estado nutricional.

# Ansiedad por comer:

## ¿Cómo manejarla y aprender de ella?



Enfoque: Audiencia general (Adolescentes y Adultos)



Duración: 1 hora



Modalidad: : Online – Presencial (Bogotá D.C, Colombia)

### Objetivos:



Definir conceptos como: Ansiedad por comer, adicción y hambre emocional



Conocer herramientas básicas para sobrellevar de forma sana la “ansiedad” por comer.



Comprender la importancia e implicaciones que tiene la salud mental en el comportamiento alimentaria y la forma en que comemos.



Identificar la relación que existe entre los estados de ánimo y la alimentación



# Alimentación saludable y sostenible en el tiempo

 Enfoque: Audiencia general (Adolescentes y Adultos), pero se puede adaptar para niños.

 Duración: 1 hora

 Modalidad: Online – Presencial (Bogotá D.C, Colombia)



## Objetivos:

- Definir conceptos como: Cultura de dieta, efecto yoyo y pérdidas de peso milagro.
- Conocer herramientas básicas para identificar conductas de riesgo con la alimentación que lleven al deterioro de la salud.
- Comprender la importancia e implicaciones que tiene el tomar decisiones informadas con respecto a la alimentación.
- Identificar herramientas que permitan mantener un estilo de vida saludable y hacerlo un hábito.
- Abordar la actividad física desde una mirada compasiva y responsable.

# Nutrición, antioxidantes y Envejecimiento



Enfoque: Audiencia general (Adolescentes y Adultos), pero se puede adaptar para niños.



Duración: 1 hora de charla + 30 minutos de taller de cocina (opcional)



Modalidad: : Online – Presencial (Bogotá D.C, Colombia) – Se puede incluir taller de preparación con Sánduche saludable + bebida antiinflamatoria a base de plantas.

## Objetivos:



Definir conceptos como: alimentación en balance, salud, alimentación antiinflamatoria, antioxidantes y nutrición preventiva.



Conocer herramientas básicas para mantener una alimentación rica en compuestos antiinflamatorios.



Comprender la importancia e implicaciones que tiene la alimentación en los procesos de envejecimiento y prevención de enfermedades.



Identificar las principales funciones que tienen los antioxidantes en la salud humana.

- Incorporar maneras de transformar alimentos en preparaciones balanceadas.



# Natalia González

NUTRICIONISTA - DIETISTA



[ngnutricionista1@gmail.com](mailto:ngnutricionista1@gmail.com)

+57 324 5613230

