



## Taller de Cocina Saludable

En este taller se ofrece a las/los participantes asesoramiento y formación para conseguir un patrón de consumo de alimentos variado y saludable.

**Duración:** 12 horas

**Fechas:** 10 y 11 de Noviembre, sábado de 10 a 18h y domingo de 10 a 14 h.

**Lugar de celebración:** Centro de Formación 1º de Mayo (C/ Química nº 1 Leganés)

**Gratuito**

**Requisitos:**

- Residir, estudiar o trabajar en Leganés
- Tener entre 16 y 35 años.

**Programa:**

- Manipulación y elaboración de alimentos de manera saludable.
- Beneficios y perjuicios de la combinación de las diferentes familias de alimentos.
- Dieta Mediterránea
- Creación de menús diarios, semanales y mensuales.

**Actividades:**

- Selección y compra de productos en el mercado.
- Elaboración de Menú de desayuno, comida y cena.
- Elaboración de platos sencillos. Inventaran sus propios platos.

**Más información:**

**Centro Dejóvenes, Plaza de España nº 1**

**Leganés**

[www.leganes.org/dejovenes](http://www.leganes.org/dejovenes)

[empleo.dj@leganes.org](mailto:empleo.dj@leganes.org)

**Teléfono: 91 2489333**