



BOLETÍN No. 16  
30/09/08

Inician

# TALLERES DE NUTRICIÓN

en la CEDA



Los Talleres se  
imparten **TODOS**

**LOS MARTES**, hasta el 18 de  
noviembre

de 11:00 a 13:00 horas.

La entrada es gratuita y  
para todo público.

Acuda a la  
**Bodega del Arte**

ubicada en la Nave W-X, pasillo 4,  
sector Frutas y Legumbres)

**C**on gran éxito iniciaron los Talleres de Nutrición que imparte la Dra. Georgina Gómez, y su grupo de nutriólogas del *Centro de Orientación Alimentaria*, en el Auditorio de la Bodega del Arte, ubicada en la Nave W-X, pasillo 4, sector Frutas y Legumbre de la Central de Abasto de la Ciudad de México. En este taller los participantes tuvieron la oportunidad de conocer su peso y masa corporal, su presión arterial y su nivel de glucosa en la sangre, para así poder hacer una autoevaluación que les indicara si están en riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas como son diabetes, hipertensión y cardiopatías.

Los Talleres de Nutrición tienen como objetivo principal mejorar los hábitos alimenticios para prevenir enfermedades, a través de comer adecuadamente más verduras, frutas, legumbres, granos y cereales.

Estos talleres forman parte del programa **“Vive con Bienestar, Come Sano”**, que inauguró con una muestra gastronómica Raymundo Collins Flores, Director General de la CEDA, y las asociaciones de comerciantes del mercado de Flores y Hortalizas. Dicho programa tiene como finalidad promover el consumo de vegetales y hortalizas, ya que México ocupa el tercer lugar a nivel mundial en índices de obesidad.



*Los participantes tuvieron la oportunidad de conocer su peso y masa corporal, su presión arterial y el nivel de glucosa en la sangre, para así poder hacer una autoevaluación de su estado de salud.*

Los Talleres de Nutrición se imparten todos los martes, a partir del 30 de septiembre y hasta el 18 de noviembre de 11:00 a 13:00 hrs. La entrada es gratuita y para todo público.

En ellos se abordaran temas como: “Toma de medidas”, “Conoce los grupos de alimentos”, “Más vale a la basura que a la cintura”, “La comida es mejor si se inicia con verdura”, “Rompiendo mitos”, “No saltes comidas, mejor salta la cuerda” y “Tomando medidas segunda parte”.

Es importante destacar que en la página web de la Central de Abasto, [www.ficeda.com.mx](http://www.ficeda.com.mx) se encuentran diferentes monografías de productos nutritivos como la papaya, el amaranto, frutas exóticas y avena, entre otros, que presentan una breve historia del producto, los pasillos donde puede adquirirlos en la Central de Abasto, además de deliciosas recetas para incluirlos de manera económica y divertida en nuestra alimentación.

**Si desea mayor información, comuníquese a la Coordinación de Planeación y Desarrollo a los teléfonos 5694-3514 y 5600-7844.**



***La Bodega del Arte es sede de los Talleres de Nutrición que forman parte del Programa “Vive con bienestar, come sano”***