



**BOLETÍN No. 18**  
**07/09/08**



*Gabriela Ávalos, nutrióloga del Centro de Orientación Alimentaria, explicó los beneficios de una alimentación balanceada*

**Continúan con gran éxito los**

# Talleres de Nutrición

**en la Bodega del Arte**

**Son parte del programa**  
**“Vive con Bienestar, Come Sano”**

**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**  
Nave W-X, pasillo 4,  
sector Frutas y Legumbres

**L**a Nutrióloga Gabriela Ávalos, impartió con gran éxito el segundo taller del programa “Vive con Bienestar, Come Sano” que inauguró hace unas semanas el Director General de la Central de Abasto de la Ciudad de México, Ing. Raymundo Collins Flores y las asociaciones del mercado de Flores y Hortalizas.

El programa “Vive con Bienestar, Come Sano”, está encaminado a

enseñar a la población de la ciudad de México a mejorar sus hábitos alimenticios y así evitar enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, la

hipertensión y la obesidad, ya que México ocupa el tercer lugar a nivel mundial en este tipo de padecimientos.





La señora Isabel Chávez Tovar, ama de casa y asidua compradora en la Central de Abasto y quien asiste al Taller, afirmó que este tipo de talleres le han sido de mucha utilidad, ya que

su familia ahora come

alimentos de calidad que les han ayudado a mejorar su salud. Asimismo, comentó que todos y cada uno de los productos que ahora prepara en su casa los ha podido encontrar en la Central de Abasto, con gran calidad y a muy buen precio.

En este taller el tema principal fue “*Conoce los Grupos de Alimentos*”, con el cual los participantes tuvieron la oportunidad de aprender en cuantos grupos se dividen los alimentos (proteínas, carbohidratos, azúcares y grasas) y poder distribuirlos de forma balanceada para un mejor aprovechamiento de los mismos, con la gráfica del “Plato del Bien Comer”, resaltando las bondades de los vegetales, cereales, verduras y frutas.

*Con ejercicios prácticos y sencillos, los participantes conocieron los grupos de alimentos y su combinación, para una alimentación sana*

