



SÉPTIMO TALLER DE NUTRICIÓN

*“ROMPIENDO MITOS”

*“EQUILIBRIO Y NO EL EXCESO”

* CUIDADO DE LA COLUMNA * CLASE DE ZUMBA

Por séptima ocasión en la Bodega del Arte, se impartió el taller de nutrición: “**Rompiendo Mitos**”, por la nutrióloga Georgina Gómez del Centro de Orientación Alimentaria.

Participaron también, los Quirofísicos, Antonio González y Martín Leyva, quienes explicaron las posturas correctas para evitar lesiones en la columna; esta sesión concluyó con la intervención de Víctor Queyroz, entrenador de Zumba, quien puso a los más de 100 asistentes a practicar movimientos básicos de estos ejercicios.

Durante la conferencia la especialista en nutrición subrayó que lo mejor es, el “Equilibrio y No el Exceso”, e indicó la importancia de romper con los siguientes tabúes:

-El gordo no nace sino se hace.

-Las pastillas para adelgazar no son mágicas.

-Dejar de cenar no ayuda a bajar de peso.

-Dejar de comer tortilla contribuye a bajar de peso.

-Tomar mucha agua ayuda a eliminar grasa.

Explicó sobre el equilibrio alimenticio, mismo que ayuda a una mejor calidad de vida.



Al evento asistió personal del DIF Nacional del Centro de Desarrollo Comunitario Tlazocihualpilli, quienes mostraron **satisfacción y agrado por el interés que ha puesto la Dirección General de la Central de Abasto, para que estas conferencias sean interactivas e integrales;** ya que se cuenta con la participación de expertos en alimentación y quirofísicos, quienes por medio de ilustraciones mostraron el cuidado de la columna vertebral para evitar lesiones



trabajo y el hogar, algunos de los asistentes recibieron alineación de columna.

Por otra parte, el profesor Víctor Queyroz, se encargó de impartir el acondicionamiento físico, puso a bailar a los espectadores con sus clases de Zumba, y aclaró que estar bien no es cuestión de edad, sino de tener una mejor calidad de



vida, que incluya además de una buena alimentación una rutina de ejercicio por 30 minutos diariamente.

Este ciclo de conferencias terminará el 18 de noviembre de 11 a 13 horas en la Bodega del Arte de la Central de Abasto.

¡Los esperamos!