

TE INVITA A:

# Sesiones nutricionales grupales: en línea y gratuitas

La primera semana de cada mes, estaremos realizando sesiones dirigidas por nutricionistas altamente capacitados, para acompañar profesionalmente a todas las personas que deseen inscribirse en estas sesiones y aprender, cocinar y recibir una planificación alimentaria de dos semanas, totalmente gratis!

## CALENDARIO 2024:

17 Enero 20:00 hrs	<i>Cocina de verano, saludable: aprende 3 recetas nuevas para este verano - Nutricionista Claudia Arriet</i>
1 Febrero 20:00 hrs	<i>Cocinando delicias con tofu: ¿esto sí que es novedad! - Nutricionista Soledad Rapimán</i>
20 Marzo 20:00 hrs	<i>Nutrición en la salud intestinal (incluye recetas bajas en FODMAPS y para intolerancias) - Nutricionista Camila López</i>
5 Abril 20:00 hrs	<i>Colaciones saludables para niños y niñas - Nutricionista José Fernández</i>
Mayo 20:00 hrs	<i>La mejor forma de consumir Omega-3, ¡fácil! - Nutricionista Silvana Musante</i>
Junio 20:00 hrs	<i>Previene y revierte tus enfermedades crónicas - Nutricionista Camila Artal</i>
4 Julio 20:00 hrs	<i>Cocina con ingredientes básicos, ¡siempre saludable! - Nutricionista Emilia Scarpa</i>
5 Agosto 20:00 hrs	<i>Si no tomo leche de vaca: ¿cómo puedo consumir suficiente Calcio? - Nutricionista Leslye Cautín</i>
5 Septiembre 20:00 hrs	<i>Fiestas patrias cuidando tu salud: preparaciones dieciocheras - Nutricionista Isidora Torres</i>
3 Octubre 20:00 hrs	<i>La mejor forma de consumir hierro para tu salud: ¡no más anemias! - Nutricionista Catalina Chávez</i>
6 Noviembre 20:00 hrs	<i>Las mejores recetas para vacaciones y paseos: ¡no dejes de cuidar tu salud! - Nutricionista Camila Matta</i>
3 Diciembre 20:00 hrs	<i>Fiestas de fin de año saludables: más recetas para celebrar - Nutricionista Sol Gracia</i>

INSCRÍBETE ESCANEANDO EL CÓDIGO QR  
O ENTRANDO A [WWW.SOCHIMENUP.CL](http://WWW.SOCHIMENUP.CL)

