

TALLER DE NUTRICIÓN

SNACKS SALUDABLES

OBJETIVOS

- Fomentar una alimentación balanceada mediante recetas de *snacks* nutritivos adecuados para la rutina diaria.
- Ofrecer opciones de *snacks* saludables, sencillos y accesibles, adaptados al estilo de vida universitario.
- Promover la elección de *snacks* nutritivos que ayuden a conservar la energía y la concentración, así como a prevenir la ansiedad y la fatiga durante el estudio.
- Motivar la creación de versiones personalizadas de *snacks* saludables al experimentar con diferentes ingredientes y sabores.

ORGANIZACIÓN

- La actividad tendrá lugar en el Centro de Bienestar Universitario.
- El comité organizador, integrado por el director de Bienestar, la coordinadora del CBU y un nutricionista, será responsable de la dirección y la gestión del evento.
- La participación de los alumnos es voluntaria.

INSCRIPCIÓN

- Podrán participar los alumnos de pregrado de todas las carreras de la Universidad de Lima.
- Cada alumno podrá inscribirse en un solo taller. Si se inscribe en los cuatro talleres, se anulará su inscripción.
- Cada taller tiene un límite de quince cupos.

SOBRE EL TALLER

- Los participantes aprenderán a preparar *snacks* saludables y nutritivos con recetas sencillas, instrucciones detalladas y una pequeña degustación al final.
- Habrá una mesa expositiva con los insumos necesarios para preparar entre tres y cuatro recetas. Los participantes podrán trabajar de manera simultánea, y recibirán consejos prácticos y orientación sobre los beneficios nutricionales de cada ingrediente.
- El taller proporcionará todos los ingredientes y utensilios de cocina requeridos.