TLC
Tertúlies de Literatura Científica 15a edició
U Divulga. Ciència i Societat
UVIC | UVIC·UCC

FACULTAT
DE CIÈNCIES I TECNOLOGIA
UVIC | UVIC·UCC

ÀMBIT: ALIMENTACIÓ · **ODS3:** SALUT I BENESTAR

Alimentació saludable

a càrrec de **Julio Basulto**, dietista-nutricionista

Llibre: *Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible.* 2016

Julio Basulto treballa com a professor associat en el Grau de Nutrició Humana i Dietètica de la Facultat de Ciències de la Salut i del Benestar de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya. És col·laborador habitual a Ràdio Nacional d'Espanya i El País. També imparteix cursos dirigits a la població en general i és autor o coautor de diverses publicacions científiques.

Malgrat que gran part de la població creu saber en què consisteix una alimentació saludable, la veritat és que els seus coneixements al respecte són clarament deficitaris. En aquesta xerrada s'abordaran bona part de les falses creences poblacionals sobre l'alimentació saludable (com les coneguts frases "cal menjar de tot una mica, amb moderació" o "l'esmorzar és el menjar més important del dia") i es justificaran quines són les (veritables) bases d'una dieta equilibrada.

Dimecres 20 d'abril de 2022, de 12 a 13.30 h

Presencial (aforament limitat) i alhora streaming

Aula Magna de la UVic-UCC
(C/ de la Laura, 13. Vic)

Inscripcions: Blog TLC-UVic

Data límit per a la inscripció:
19/4/2022

UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA

U Divulga
Ciència i Societat
UVIC·UCC

Societat Catalana de BIOLOGIA

#JoEmCorono

Informació detallada: Blog TLC-UVic