

# Diabetes, mitos y realidades

## Seminarios

### Dinámica grupal 1

Nutrición

Grupos de alimentos

Nutrientes necesarios diarios

Alimentos por colores

Medidas de los alimentos

Mercadotecnia de los alimentos procesados

### Dinámica grupal 2

Los diferentes tipos de diabetes que existen

Los mitos que giran alrededor de esta enfermedad

Las realidades acerca de la diabetes

Las señales de advertencia para quien la padece y los factores de riesgo

Los malos hábitos que la favorecen

Un estilo de vida que hace la diferencia

### Dinámica grupal 3



Duración

120 - 480 minutos

## Talleres

### Dinámica de introducción «Rompe hielo»

Grupos de alimentos

Nutrientes necesarios diarios

Alimentos por colores

### Dinámica grupal 1: «Nutrición y alimentación saludable»

(Evaluación del peso corporal e IMC)

### Dinámica grupal 2: «Cocina saludable» (FODA)

Mercadotecnia de los alimentos procesados

### Dinámica grupal 3: «Salud mental» (Preparación de

alimento vegano, jugos, ensaladas y/o sopas). Elegir uno

### Dinámica grupal 4: «Estrés, ansiedad y depresión»

(Preparación de alimento vegano, jugos, ensaladas y/o sopas). Elegir uno

### Dinámica grupal 5: «Guía práctica para desarrollar una

actitud mental y social positiva» (Preparación de

alimento vegano, jugos, ensaladas y/o sopas). Elegir uno

Retroalimentación general



Duración

90 - 120 minutos



## Conferencias

Dinámica grupal 1

Grupos de alimentos

Nutrientes necesarios diarios

Mercadotecnia de los alimentos procesados

Los diferentes tipos de diabetes que existen

Los mitos que giran alrededor de esta enfermedad

Las realidades acerca de la diabetes

Los malos hábitos que la favorecen

Un estilo de vida que hace la diferencia

Dinámica grupal 2



Duración

60 - 90 minutos

## Charlas

Dinámica grupal 1

Los diferentes tipos de diabetes que existen

Los mitos que giran alrededor de esta enfermedad

Las realidades acerca de la diabetes



Duración

10 - 20 minutos

“Que la  
comida sea  
tu alimento  
y el alimento  
tu medicina”  
(HIPOCRATES).