

COME SANO, VIVE BIEN



# COME SANO, VIVE BIEN

Alumnado de FPB I Cocina y FPB II Restauración  
IESO Valdemedel Ribera del Fresno

## PROYECTO

Consiste en concienciar a los estudiantes y a la población en general de la importancia de llevar una alimentación saludable



COME SANO VIVE BIEN



TEENEMPRENDE



### ¿ QUE SON LOS NUTRIENTES ?

Los nutrientes son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos. Estos participan de forma activa en las reacciones metabólicas necesarias. Para que funcione el organismo.

Las necesidades nutricionales varían a lo largo del ciclo vital



## ACCIONES

Recogida de datos mediante encuestas de hábitos alimentarios  
Charlas en el Instituto y en el Colegio de Ribera del Fresno sobre nutrición y alimentación

**ODS QUE CONTRIBUYE: 3: “Salud y bienestar“**

**Algunas palabras de l@s protagonistas!**

*“Al estudiar un ciclo de cocina y restauración hemos llegado a la conclusión de que hablar de alimentación y en concreto de una alimentación saludable, era el proyecto más factible para nosotros...Nos hubiese gustado dedicarle más tiempo, porque 1 hora a la semana se nos hace poco.”*

**Docente(s):** Rubén Gordillo Durán, Diego Pérez Alcaraz y Mariola Castaño Martínez (Educadora Social)

**Información del proyecto:** instagram: @come\_sano\_vive\_bien