

## SMDIF PROMUEVE UNA NUTRICIÓN DE 10 CON TALLER GRATUITO EN LÍNEA

- *Evaluar su composición corporal, conocer las características nutricionales de los alimentos y diseñar su propio plan de alimentación, son algunos de los temas que se imparten en este taller.*

Para que las familias poblanas inicien el 2024 mejorando su alimentación, el Ayuntamiento de Puebla -que preside Adán Domínguez Sánchez-, a través del Sistema Municipal DIF y en colaboración con la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), comparte con la ciudadanía el taller en línea, 'Nutrición de 10' en el que las y los interesados aprenden a desarrollar hábitos más saludables.

Evaluar y monitorear su composición corporal, conocer las características nutricionales de los diferentes grupos de alimentos, interpretar los sellos del nuevo etiquetado, conocer habilidades para tener finanzas saludables, diseñar su propio plan de alimentación y de actividad física, son algunos de los temas que se imparten en este taller.

Este curso de modalidad 'en línea' es gratuito, asíncrono y se encuentra en la plataforma digital, única en su tipo a nivel nacional: [equilibrate.pueblacapital.gob.mx/](https://equilibrate.pueblacapital.gob.mx/), lo que permite a personas de entre 18 a 59 años de edad, aprender a sus ritmos y tener la oportunidad de regresar a los módulos tantas veces como sea necesario.

Es así que Carolina Morales García, Directora General del SMDIF, compartió que más de dos mil personas tomaron el curso en el 2023, por lo que se espera que en este nuevo año, la cantidad de alumnos aumente considerablemente.

Para las y los interesados en aprender a elegir alimentos adecuados basados en su estilo de vida y preferencias para así mejorar su calidad de vida, pueden comunicarse con especialistas del Departamento de Nutrición al número 222-214-0000 ext. 113, ó asistir a la calle Cue Merlo No. 201 en San Baltazar Campeche, en un horario de 8:00 de la mañana a 3:00 de la tarde, de lunes a viernes.

**Link:** <https://cutt.ly/zwKrFI6t>