

Bienestar a la Carta



¿Te has preguntado cómo influye lo que comes en tu bienestar emocional?

¿Sabes qué necesitas para mantener una alimentación adecuada durante tu formación universitaria y profesional?

¿Y qué tan importante es la higiene de los alimentos que consumes y preparas?

El Departamento de Orientación Educativa y Tutoría de la FMVZ, en colaboración con **Café Diseño** te invitan a formar parte de **"Bienestar a la carta"**, una serie de conferencias impartidas por una profesional en nutrición, en las que hablaremos de temas que forman parte de nuestra vida cotidiana y que pueden marcar una diferencia en nuestro bienestar.

TEMAS QUE TE PUEDEN SERVIR HOY... Y EN EL FUTURO



Tema 1.

Salud mental y nutrición



Miércoles 14 de octubre
/ 16: hrs

Identificarás el impacto de la nutrición en la salud mental y rendimiento académico y conocerás estrategias de autocuidado y alimentación consciente.

Registro:
<https://x.gd/xNcTo>



Tema 2.

Nutrición en la formación superior y para el trabajo



Jueves 5 de noviembre
/ 16: hrs

Conocerás la importancia de la nutrición durante tu formación descubriendo estrategias para cuidar tu alimentación durante la etapa universitaria y prepararte para una vida profesional saludable.

Registro:
<https://x.gd/AZAuA>



Tema 3.

Higiene y seguridad alimentaria



Viernes 27 de noviembre
/ 16: hrs

Conocerás los principios de higiene y seguridad alimentaria con la intención de promover prácticas adecuadas para el manejo de tus alimentos.

Registro:
<https://x.gd/87T0s>



¡Súmate a esta serie de conferencias y descubre nuevas formas de cuidar de ti durante tu camino universitario y profesional!

Tu bienestar también es parte de tu formación