



ALIMENTACIÓN Y SALUD ÓSEA

ELIKADURA ETA HEZURREN OSASUNA



Cada día podemos poner un “granito de arena” para cuidar nuestra salud ósea. La actividad física y la alimentación son pilares fundamentales. Hablaremos de cómo incluir de manera eficaz nutrientes esenciales para nuestros huesos así como otros hábitos imprescindibles para nuestra salud.

Egunero, “harea ale bat” gehi dezakegu gure hezurren osasuna zaintzeko. Jarduera fisikoa eta elikadura oinarritzko zutabeak dira. Gure hezurrentzako funtsezko mantenugaiak eta gure osasunerako funtsezko beste ohitura batzuei buruz modu eraginkorrean sartzeari buruz hitz egingo dugu

MIÉRCOLES 26 de MARZO - 19.00 horas
MARTXOAK 26 ASTEAZKENA - 19:00etan



CASA DE CULTURA - KULTUR ETXEA

Marian Alonso-Cortés Fradejas

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra - Giza Nutrizioan eta Dietetikan graduatua, Nafarroako Unibertsitatean.
- Licenciada en Tecnología de los Alimentos por la Universidad de León - Elikagaien Teknologian lizentziatua Leongo Unibertsitatean.

