



Nutrición
Escuela de Salud



SESIÓN 5:

¿Se puede comer saludable viviendo sólo/a?

¿Cocinar para ti te da pereza y acabas cenando siempre lo mismo? ¡En esta jornada te enseñaremos a romper con esta rutina! Te demostraremos que **comer sano, rico y variado viviendo solo es posible (y sencillo)**. Aprenderás trucos de organización, cómo aprovechar la compra sin desperdiciar nada y recetas rápidas que te reconciliarán con la cocina. ¡Inscríbete y empieza a disfrutar de cocinar para uno mismo!



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



16/10/2026



online



30 min

9:30 h Bienvenida

D^a Ana Bilbao - Dietista-Nutricionista

09:35 h Superar las barreras de la cocina individual

- Organización de menús y compras
- Trucos para evitar el desperdicio de alimentos
- Preparaciones simples y nutritivas para uno

10:00 h Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.