



Nutrición
Escuela de Salud



SESIÓN 8:

Y si reduzco el consumo de azúcares añadidos y libres, ¿qué pasa con los edulcorantes?

¿Utilizas edulcorantes para reducir el consumo de azúcares, pero no sabes si son mejores? En esta jornada revisaremos **qué tipos de edulcorantes existen** y su seguridad, en qué alimentos se encuentran, cómo afecta a nuestra salud y ofrecemos alternativas prácticas para endulzar la dieta. **¡Reserva tu plaza y descúbrelos!**



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



22/01/2027



online



30 min

9:30 h **Bienvenida**

D^a Ana Bilbao - Dietista-Nutricionista

09:35 h **Azúcar vs. Edulcorantes**

- Qué son los edulcorantes, tipos y uso.
- Alimentos en los que se encuentran
- Efecto de los edulcorantes en nuestra salud
- Estrategias para reducir el consumo de azúcar

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.