



Nutrición
Escuela de Salud



SESIÓN 7:

Estrategias nutricionales: ayuno intermitente y dieta cetogénica, ¿en qué consisten y cuándo aplicarla?

Están en boca de todos, pero ¿sabemos realmente cómo funcionan? En esta jornada despejaremos las dudas sobre dos de las tendencias más populares: **el ayuno intermitente y la dieta cetogénica**. Analizaremos sus principios básicos, sus beneficios reales y, lo más importante: cuándo son estrategias útiles y cuándo no. ¡Inscríbete y descubre si son para ti!



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



04/12/2026



online



30 min

- 9:30 h** **Bienvenida**
Dª Ana Bilbao - Dietista-Nutricionista
- 09:35 h** **Ayuno intermitente y la dieta cetogénica**
- Principios básicos de cada estrategia
 - Posibles beneficios y riesgos
 - Situaciones en las que conviene o no aplicarlas
- 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.