



Nutrición
Escuela de Salud



SESIÓN 9:

Quiero aprender a cocinar, ¿por dónde empiezo?

Nadie nace sabiendo, pero todos podemos aprender. En esta jornada te enseñaremos **los primeros pasos del mundo culinario** para construir una base sólida y saludable: organización en la cocina, utensilios esenciales y técnicas culinarias para recetas sencillas. **¡Apúntate ya y llévate la guía de iniciación que le faltaba a tu cocina!**



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



12/02/2027



online



30 min

9:30 h Bienvenida

D^a Ana Bilbao - Dietista-Nutricionista

09:35 h Iniciación a la cocina

- Utensilios básicos y organización en la cocina
- Técnicas sencillas para principiantes
- Recetas fáciles para ganar confianza

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.