



ENTÉRATE

Michelle Núñez próxima presidenta municipal de Valle de Bravo según encuestadora Enkoll

QUIEN SABE SABE!

Este hay que **6 DE JUNIO VOTAR** Ubica tu casilla aquí

INICIO CIUDAD CEDA INSTRUYE A COMER SANO Y A BAJO COSTO



CEDA INSTRUYE A COMER SANO Y A BAJO COSTO

Publicado por: Equipo de redacción • 2018-03-21 • 5497 • Me gusta 0

Para llevar una vida saludable con poco dinero, la Central de Abasto capitalina, la UAM Xochimilco y la Fundación Aprende con Reyhan, impartieron con ayuda de nutriólogas la conferencia "Alimentación sana a bajo costo" en la Bodega del Arte.

Público en general, locatarios y empleados de la CEDA recibieron los consejos de la Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez, quien resaltó que en el mercado mayorista se pueden adquirir productos de alta calidad sin gastar grandes sumas de dinero.

"Venimos a informar a la gente que no es necesario tener una alimentación súper cara para que sea saludable, pues la Central es lo mejor que hay para encontrar alimentos económicos; aquí encontramos una vitrina más para nutrirnos mejor", indicó una de las especialistas de la Fundación.

La asesoría a los asistentes consistió en dar a conocer los beneficios de cuidar lo que se come, adquirir una canasta básica de forma inteligente y barata, así como mantener horarios adecuados de alimentación para no padecer enfermedades como diabetes, obesidad o hipertensión.

"Con estas conferencias se fortalece la labor de mantener al tanto a la población de los beneficios que ofrece la Central en cuanto a alimentación, salud y costos de insumos", expuso el Coordinador General y Administrador de la CEDA-CDMX, Sergio Palacios Trejo.

El funcionario explicó que el hecho de que especialistas se acerquen a la gente para valorar problemas de este tipo es una labor de alto valor social, y que en el mercado mayorista se hace un gran esfuerzo para que los productos estén al alcance de todos con herramientas como los comparativos de precios con tiendas comerciales.

María Eugenia Guerrero, que vende verduras en Flores y Hortalizas, asistió a la charla. "No sabemos comer ni comprar comida, y en la Central tenemos lo mejor y barato; además, aprendí que debo cuidar mi dieta en general", sostuvo.

Durante la ponencia también se enfatizó en la importancia de la inocuidad de los alimentos, de consumir frutas, verduras, cereales integrales; realizar ejercicio físico, ingerir por lo menos dos litros de agua durante el día, suprimir azúcares y grasas animales, que perjudican a las personas.

Asimismo, se invitó a todos los presentes a que tomen conciencia de llevar un buen régimen alimenticio para que su calidad de vida sea óptima.

Al final se realizaron consultas nutricionales sin costo. Para mayor información consultar la página web de la Fundación: www.aprendeconreyhan.com.mx, así como en las redes sociales /Aprende con Reyhan, en Facebook; @ReyhanGut; en Twitter y @aprendeconreyhan, en Instagram.

LO MÁS VISTO



"Tinieblas" presenta plan para la defensa de la comunidad LGTBTTIQ+

2021-05-23

ÚLTIMAS NOTICIAS



Penas severas a funcionarios corruptos: Azucena Cisneros

2021-05-24



Michelle Núñez próxima presidenta municipal de Valle de Bravo según encuestadora Enkoll

2021-05-24



Historias en el metro - Un domingo en el parque

2021-05-23



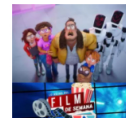
"Tinieblas" presenta plan para la defensa de la comunidad LGTBTTIQ+

2021-05-23



Cero abusos de autoridad durante mi gestión: Luisa Alpizar

2021-05-22



El Film de la Semana "Los Mitchell contra las máquinas", diversión para todas las edades

2021-05-21



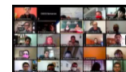
"Soy un candidato del pueblo, para el pueblo": Tinieblas

2021-05-20



Prioritario invertir en ciencia, tecnología e innovación para impulsar la economía: IPN

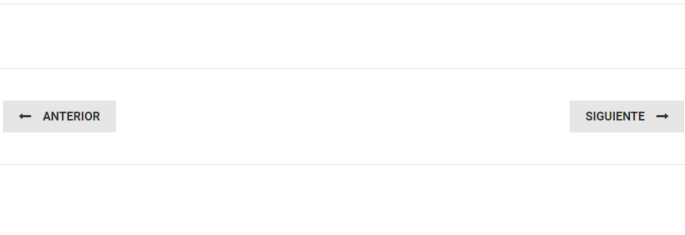
2021-05-20



Inicia Diplomado de Derecho Ambiental, Indígena y Agrario para servidores públicos

2021-05-20





REACCIONES

0 comentarios

Ordenar por Los más antiguos

Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook



El Museo Nacional de las Culturas del Mundo reabre sus puertas bajo la nueva normalidad
2021-05-20



El INAH rinde homenaje a la trayectoria y contribución de la etnóloga Julieta Gil Elorduy
2021-05-20



Abejas, indicadores de la salud del planeta
2021-05-20



Declaración Conjunta México, Estados Unidos y Canadá sobre la 1ª Reunión de la Comisión de Libre Comercio del T-MEC
2021-05-20



Mensaje inicial de la secretaria de Economía en conferencia de prensa virtual sobre el balance de la primera reunión de la CLC del T-MEC
2021-05-20



Eduardo Santillán presenta denuncia por ataque digital que recibió
2021-05-20



TECDMX suma esfuerzos con otras instituciones para continuar la realización de elecciones apegadas a derecho al promover la legalidad, transparencia y fomento de la denuncia ciudadana en el Proceso Electoral 2020-2021
2021-05-18

NTCD NOTICIAS

Comprometido con la verdad, integro, sin tintes amarillistas y con las mejores noticias de la Ciudad de México y del País.



SITIOS AMIGOS

- El Andén
- Capital CDMX
- Obturador MX
- El Big Data
- EKTANC

SUSCRÍBETE

Únete a la comunidad de más de 1 millón 200 mil personas que reciben nuestro boletín vía SMS o por correo

Ingresar correo

SUSCRIBIR POR CORREO

Ingresar número de teléfono

SUSCRIBIR POR SMS

ANÚNCIATE

publicidad@ntcd.mx