LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Una **herramienta** para cuidar la **salud** de las personas

¿Qué es?

Proceso de **aprendizaje** guiado por nutricionistas para cuidar tu **salud**, **mejorar** la relación con la comida y crear **hábitos** sostenibles. Su objetivo es enseña **herramientas prácticas** que ayuden a mantener una alimentación saludable de forma **sencilla y duradera**.

¿Cómo trabajamos?

Entrevista inicial
Historia dietética y **evaluación** conductual
Identificar **barreras** y **facilitadores**
Plan de educación nutricional
Seguimiento y ajustes
Adherencia al **hábito**
Co-creación y **priorización de objetivos**

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

¿Qué herramientas utilizamos?

Entrevista motivacional y cuestionarios
Tabla de **objetivos y progresos**
Registro de **hábitos**
Planificación nutricional
Infografías didácticas
Lista de la **compra**
Recetarios

¿Cuáles son los beneficios?

Adherencia y sostenibilidad en el tiempo
Concienciación
Autonomía en la toma de decisiones alimentarias
Aprendizaje

Contenido elaborado con la colaboración de la **Comisión de Educación Alimentaria del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa)**

Consulta con tu dietista-nutricionista