

Adáptate a la nueva tendencia: elabora comida saludable

Presencial: **8 horas**

Capítulo 1: Introducción a una alimentación equilibrada y saludable

Capítulo 2: Reglas de oro para componer platos saludables

Capítulo 3: Principios básicos de la nutrición

Capítulo 4: Recetas fáciles, ágiles y económicas