



ALIMENTACIÓN Y SALUD

TALLERES 2026-2027

EL ALIMENTO COMO MEDICINA

Adoptar una alimentación adecuada a cada persona y condición es vital si queremos apurar todos los recursos que el organismo tiene para enfrentar desajustes y problemas que, no atendidos a tiempo, pueden derivar en patologías más graves.

PROGRAMA

SEPTIEMBRE: Sábado 19 o Miércoles 30

Inflamación de bajo grado. Problemas con el azúcar en sangre.

OCTUBRE: Sábado 17 o Miércoles 28.

El estómago y los problemas digestivos asociados.

NOVIEMBRE: Sábado 14 o Miércoles 25.

Problemas intestinales. Disbiosis. Estreñimiento. Diarrea.

DICIEMBRE: Sábado 12 o Miércoles 16.

Sistema inmunológico. Frío. Mucosidad. Infecciones de repetición.

ENERO: Sábado 16 o Miércoles 27.

Problemas de huesos, osteoporosis. Problemas en la función renal.

FEBRERO: Sábado 13 o Miércoles 24.

Problemas hormonales. Disruptores endocrinos. Menopausia.

MARZO: Sábado 13 o Miércoles 30.

Problemas de hígado. Depurar organismo. Regular colesterol.

ABRIL: Sábado 10 o Miércoles 21.

Intolerancias. Celiaquía. Alternativas naturales, sin ultraprocesados.

MAYO: Sábado 08 o Miércoles 26.

Problemas circulatorios. Presión arterial alta. Anemia. Subir plaquetas.

JUNIO: Sábado 12 o Miércoles 16.

Problemas de sobrepeso y obesidad. Regular y mantener el peso ideal.

HORARIOS - A elegir uno-

1 sábado/mes (10:30h a 14h)
1 miércoles/mes (17h a 20:30h)

APORTACIÓN

40€ cada mes.

Si es por trimestre completo:

35€ al mes.

Incluye teoría y práctica, más la comida o cena.



LUGAR

Centro ESCUL. C/Juan Mambrilla, 35. Valladolid.

IMPARTE

Encarna Martínez Ruiz

T.S. en Dietética y Nutrición. Experta en Cocina Natural y Energética, Dietoterapia y Nutrición Integrativa

PARA VER PROGRAMA Y APUNTARTE

Escribe a: encarmarte@gmail.com O llama al 675274301

Con alimentos sanos, sin tóxicos, naturales.

En base a ritmos saludables.

Y en prácticas de cocina sencillas y adaptadas:

Abordaremos los diferentes desequilibrios intentando comprender qué está pasando y cómo, desde nuestra cocina y por nosotros mismos, podemos ayudar a que el organismo recupere el equilibrio perdido.