



Sistema de Atención Integral a la Salud  
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana  
Secretaría de Administración y Finanzas



Te invitamos a la sesión educativa:

## Cuidando de tu alimentación: mitos y realidades

En la actualidad se dispone de una gran cantidad de información sobre alimentación saludable a la cual podemos acceder fácilmente gracias al uso de internet y redes sociales. Sin embargo, en algunos casos, los contenidos pueden compartir información errónea que contribuye a la generación de mitos sobre qué y cómo debemos comer.

Conocer qué elementos debe estar presentes en la alimentación habitual, permitirá a las personas satisfacer sus necesidades nutricionales, de acuerdo con sus características personales y estilo de vida. De esta manera, será posible adoptar un estilo de alimentación que contribuya al mantenimiento o recuperación de la salud, a la vez que ayudará a prevenir la malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad), y enfermedades no transmisibles.

**La sesión educativa será impartida por el Dr. Irving Gabriel Gutiérrez Rodríguez, médico general adscrito al SAISUV.**

Los invitamos a asistir el miércoles 29 de mayo del 2024 a las 11:00hrs. en la Explanada Facultad de Odontología con dirección Prolongación de Abasolo S/N, Congregación de Tenango, Río Blanco, Ver.

Más información  
[www.uv.mx/saisuv/](http://www.uv.mx/saisuv/)