

# SALUD ÓSEA Y ARTICULAR

## CUIDADOS NUTRICIONALES

La salud de nuestros huesos y articulaciones influye en gran medida en nuestra calidad de vida. A partir de cierta edad es frecuente empezar a notar dolores o molestias relacionadas con nuestros huesos y/o articulaciones. Una buena prevención a través de una alimentación equilibrada y unos correctos hábitos de vida será la mejor inversión para el futuro.



**Marian Alonso-Cortés Fradejas**

- \* Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra
- \* Licenciada en Tecnología de los Alimentos por la Universidad de León

**JUEVES 3 de marzo**  
19.00 horas

**Sala Multiusos**  
Ayuntamiento de Barañain



Ayuntamiento de Barañain  
Barañaingo Udala



SEDENA, S.L.

# GILTZADURA ETA HEZUR OSASUNA

## ELIKADURA ZAINKETA

Gure giltzadura eta hezurren osasunak gure bizi kalitatean eragiten dute batik bat. Adin batetik aurrera, ohikoa da hezur eta giltzadurekin erlazionaturiko ondorezak jasatea. Hortaz, elikadura orekatua eta bizi ohitura egokiak eramatea egokia litzateke horri aurre egiteko.



**Marian Alonso-Cortés Fradejas**

- \* Giza elikaduran eta dietetikan graduatua Nafarroako Unibertsitatean
- \* Elikagai teknologian lizentziatua Leongo unibertsitatean

**OSTEGUNA martxoak 3,**  
19.00etan

**Balioanitzeko aretoan**  
Barañaingo udala



Ayuntamiento de Barañain  
Barañaingo Udala



SEDENA, S.L.