

Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

El iMUDS organiza una charla-taller sobre etiquetado nutricional y alimentación saludable

21/10/2026

El próximo **jueves 29 de octubre de 2026**, el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) de la Universidad de Granada acogerá la charla-taller **«De la etiqueta al carrito: Aprende a leer las etiquetas de los alimentos para elegir mejor en el supermercado»**, una actividad práctica y participativa que forma parte del **II Ciclo de Salud y Bienestar en Femenino: Ejercicio Físico y Alimentación**.

La sesión será impartida por el **Dr. Lucas Jurado Fasoli**, Profesor Ayudante Doctor del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, y tendrá como objetivo proporcionar herramientas para interpretar correctamente la información nutricional de los alimentos y tomar decisiones de compra más conscientes y saludables.

Aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos

Durante el taller, las participantes trabajarán en pequeños grupos con productos reales de consumo habitual para conocer los principales elementos del etiquetado alimentario.

Entre los contenidos que se abordarán destacan:

- **Tabla nutricional:** cómo interpretar los valores nutricionales de los productos.
- **Lista de ingredientes:** qué información aporta y en qué aspectos debemos fijarnos.
- **Mensajes y declaraciones de los envases:** cómo interpretar las



afirmaciones nutricionales y saludables.

- **Compra saludable:** estrategias prácticas para elegir mejor los alimentos en el supermercado.
- **Enlace inscripción**

La actividad busca acercar el conocimiento científico sobre nutrición a situaciones cotidianas, favoreciendo la adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de herramientas prácticas.

Información de la actividad

Fecha: Jueves, 29 de octubre de 2026.

Horario: De 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: Sala docente del iMUDS (planta baja). Calle Menéndez Pelayo, 32. Parque Tecnológico de la Salud, Granada.

Ponente: Dr. Lucas Jurado Fasoli.

Modalidad: Presencial, con inscripción previa.

Plazas: Limitadas.

II Ciclo de Salud y Bienestar en Femenino

Esta actividad se enmarca en el **II Ciclo de Salud y Bienestar en Femenino:**

Ejercicio Físico y Alimentación, una iniciativa que busca promover la salud y el bienestar de las mujeres mediante la divulgación científica y la adquisición de conocimientos prácticos relacionados con el ejercicio físico y la nutrición.

El ciclo está cofinanciado por el **Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social (VIIS)**, la **Unidad Científica de Excelencia en Ejercicio, Nutrición y Salud (UCEENS)** y el **Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS)** de la Universidad de Granada.

Las plazas son limitadas y es necesaria la inscripción previa para participar en la actividad.