



Aprende de manera sencilla, y divertida, como producir tus Germinados en casa, y aprende cuales son los alimentos categorizados como "superalimentos" y sus beneficios.

## Objetivo del Taller:

*"ENSEÑAR A LOS BENEFICIARIOS  
COMO PRODUCIR SUS GERMINADOS  
A LA VEZ QUE APRENDEN LOS  
BENEFICIOS DE CONSUMIR  
SUPERALIMENTOS"*



buenas causas, buenos efectos

[www.extra.org.mx](http://www.extra.org.mx)  
[educacionambiental@extra.org.mx](mailto:educacionambiental@extra.org.mx)

Tel. 31231132, 31231647

## Taller Nutricion y Superalimentos

¡Hagamos de nuestra ciudad un bosque urbano!



buenas causas, buenos efectos

La tendencia a nivel mundial va mas alla de comer alimentos organicos, ahora vemos como hay alimentos catalogados como "Superalimentos"

Algunos ejemplos de superalimentos:

- Espirulina
- Kale o Col Crespa
- Semillas de Chia
- Quinoa
- Amaranto
- Moringa

Ahora no se trata de consumir grandes cantidades de vegetales, sino porciones mas pequeñas con alta densidad de nutrientes



Un kilogramo de semilla de girasol equivale a 27 kilogramos de lechuga en concentracion de proteina y minerales

Existen formas para mantener tu salud en optimas condiciones, aprende en este taller como producir tus propios germinados, y aprende a equilibrar tu dieta introduciendo alimentos que hoy en dia son catalogados como "superalimentos" por su alta densidad de nutrientes y minerales.



### Temario:

- Introducción a los Superalimentos
- Teoría y practica de producción de Germinados
- Características de los superalimentos
- Recomendaciones sencillas para incorporar superalimentos a la dieta.



¿Alguna vez has pensado que tu tienes la clave para gozar de buena salud?

*"Deja que tus alimentos sean tu medicina, y que tu medicina sean tus alimentos"*

-Hipócrates

¡Te invitamos a conocer nuestras otras actividades y Talleres!

### Green Tips

Los superalimentos son nutricionalmente los alimentos más densos en nutrientes en el planeta y se han utilizado durante miles de años por los pueblos indígenas para sanar la mente y el cuerpo.

