

# TALLER DE NUTRICIÓN

## “Colesterol”

¿Qué comes?  
¿Sabes cómo afecta la alimentación a tu salud?  
¿Te alimentas de forma saludable?  
La mejora de los hábitos alimentarios puede contribuir a incrementar la calidad y la esperanza de vida.

**DÍA: viernes 11 de diciembre**

**LUGAR:** Casa de la Cultura, planta primera

**HORA:** 16:30-18:30

**Imparte: ESTEFANÍA MATA**  
**NUTRICIONISTA INTEGRATIVA**



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE CULTURA,  
TURISMO Y DEPORTES



El Ayuntamiento de la Villa de  
**Braojos**  
de la Sierra



**Asociación BISTE**