



# Alimentación saludable y calidad de vida

Puedes verlo online en:  
[www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)

## Martes 29 / 09

### Compra saludable: saber interpretar el etiquetado

18:00 h

**Presenta y modera**

Dra. Petra Sanz, cardióloga y miembro del Comité de Expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC).

18:10 h

**Alimentación y salud. La importancia de la dieta mediterránea en la salud cardiovascular**

Dra. Petra Sanz, cardióloga y miembro del Comité de Expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC).

18:20 h

**La necesidad de saber entender el etiquetado y cómo influye en nuestra alimentación. Revisar las etiquetas para tomar decisiones más saludables en tus compras**

- Orientaciones básicas para saber cuánto y qué comprar: raciones por categorías de alimentos
- 7 trucos para una lista de la compra cardiosaludable
- Cómo se debe interpretar una etiqueta

Dra. Teresa Partearroyo Cediél, profesora titular de Nutrición y Bromatología. Universidad CEU San Pablo, Madrid.

18:40 h

**¿En qué ayuda el Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (PASFEC) en el momento de tu compra?**

- ¿Cuáles son sus objetivos y de qué premisa parte?
- ¿Cómo ayuda al consumidor al momento de su compra?
- ¿Cómo pretende ser un incentivo para la industria en la investigación y mejora de los ingredientes de cada alimento?
- ¿Qué criterios son los que sigue para que un producto se pueda adherir al programa? ¿Existen límites de nutrientes?

Dra. Marisa Calle, miembro del Comité de Nutrición de la Fundación Española del Corazón (FEC). Profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

19:00 h

**Coloquio**

19:30 h

**Cierre de la jornada**