

JORNADA 5 DE MARZO 2026. iPEDITEC VALENCIA. Proyecto eprobes

SESION DE LA TARDE: dirigida principalmente a las familias participantes en el proyecto Eprobes Valencia. Abierta a personal sanitario y familiares.

Taller práctico: **“LAS CLAVES DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA PRÁCTICA”**

Hora: 17:30 h – 19 h

Actividad: Taller con nutricionista infantil dirigido a las familias participantes en el proyecto eprObes (aprox.150 personas).

Dra. Lali Garcés. <https://nutricionistainfantil.com/> @laligarces.nutricionista

Lugar: Salón de Actos, Hospital General de Valencia.

Actividad simultánea: “Cuentacuentos” con Dra. Teresa Guixeres para los hijos de las familias asistentes. De 3-12 años. Aula 1 (próxima al Salón de Actos)

Público: Madres y padres de los niños en seguimiento en la cohorte eprObes. Familias con niños hasta 2-3 años interesados en la alimentación saludable.

Contenido del taller práctico con la nutricionista infantil, Lali Garces (Dietista Nutricionista):

- **Etiquetado de alimentos:** claves sencillas para interpretar etiquetas, identificación de azúcares añadidos y productos dirigidos al público infantil.
- **Ideas de almuerzos y meriendas saludables. Cumpleaños saludables:** ejemplos prácticos para el día a día, alternativas a productos ultraprocesados y propuestas para celebraciones sin un enfoque restrictivo.
- **Aversiones alimentarias y selección de alimentos:** manejo del rechazo alimentario habitual a estas edades, estrategias para ampliar la variedad y creación de un ambiente positivo en las comidas.
- **Planificación semanal:** organización básica de comidas familiares, ideas para simplificar la rutina y favorecer una alimentación equilibrada y sostenible en el tiempo.

Programa taller:

1. Inicio: Bienvenida del evento y explicación proyecto (Dr. Julio Álvarez). **Tiempo estimado: 5-10 minutos.**
2. Introducción: Explicación de la importancia de los primeros 1000 días de vida e introducción de la nutricionista (equipo eprObes: Dr. Francisco Aguilar, Nuria García, Isa Hartgring y Laura González). **Tiempo estimado: 5-10 minutos.**
3. Charla de la nutricionista. **Tiempo estimado: 1 hora**
4. Explicación cuestionario de alimentación de los 18 meses al final del evento. **Tiempo estimado: 10 minutos.**



Taller presencial de

“LAS CLAVES DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA PRÁCTICA”

5 de MARZO a las 17:30 h
Salón de Actos del Hospital General de Valencia

¿DE QUÉ HABLAREMOS?

- Ultraprocesados infantiles
- Etiquetado de alimentos
- Aversiones alimentarias y selección de alimentos
- Ideas de almuerzos y meriendas saludables, cumpleaños saludable...

Inscripción gratuita:

Participantes en el proyecto europeo eprObes y público general interesado

Temática adaptada para niños de 1 año y medio aproximadamente



LALI
Garcés



Nutricionista infantil
@laligarcés.nutricionista



Proyecto eprObes
@eprObes_pediatria_valencia



CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA



Funded by
the European Union