

Organizado por:



Patrocinador principal:



INTUR HABITS



Más que un comedor,
más que un plato



Organizado por:



Patrocinador principal:



INTUR HABITS

COACHING NUTRICIONAL



ALIMENTAR EDUCANDO

La alimentación es nuestra asignatura pendiente

INTUR HABITS es un completo programa de **coaching nutricional** que nos permite ser capaces de convencer a toda la comunidad educativa de los beneficios y las ventajas que revierten directamente en los escolares, influyendo directamente en su sistema inmunológico, rendimiento académico, y conducta, entre otros.

INTUR



¡Qué vienen los resfriados!

Comer para potenciar el sistema inmunológico.

Las bacterias, virus, parásitos y otros organismos que nos intentan atacar y generar enfermedades están siempre alrededor nuestro y no hay manera de poder evitarlos. La clave está en mantener un sistema inmunológico capaz de combatirlos.

Por suerte contamos con un gran aliado para este ejército que protege nuestra salud, pues la naturaleza nos proporciona alimentos que varían según las estaciones para ayudarnos. En otoño nos ofrece aquellos alimentos ricos en sustancias que potencian nuestro sistema inmunológico.

Como nuestra fortaleza dependerá de aquello que comamos, este otoño nuestro menú se centrará en consumir aquellos alimentos que nos protejan de los resfriados y gripes para poder pasar un otoño más sano y feliz.

Alimentos para el sistema inmunológico

- Ajo
- Cebolla
- Col, brócoli, coliflor
- Rábano
- Nueces
- Sésamo
- Frutos secos
- Borraja
- Naranja
- Limón
- Lima
- Mandarina
- Kiwi

HABITS

Comer para los exámenes

Todos sabemos que una alimentación correcta nos dará unos buenos frutos y un cuerpo saludable.

Pero la ciencia ha ido más allá en sus investigaciones demostrando que, aunque la estructura básica del cerebro de tus hijos está en sus genes, los alimentos que los damos les ayudan a desarrollar su inteligencia, la habilidad para aprender e incrementa la memoria y la concentración.

Nuestro menú pues va a convertirse, durante las dos semanas de la evaluación, en una herramienta más para ayudar a tus hijos a preparar sus exámenes y mejorar sus resultados, incluyendo los alimentos principales que nuestro cerebro utiliza para su correcto funcionamiento.

De esta forma, durante el periodo de exámenes aumentaremos su ingesta de grasas omega 3, fosfolípidos, alimentos ricos en vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio y el zinc, entre otros.



Los alimentos que consumimos son causa directa del funcionamiento correcto o incorrecto de nuestro organismo. Cada célula de tu cuerpo se comportará según el menú que le proporcionas.

Alimentos que favorecen el rendimiento intelectual:

Cereales integrales, legumbres, pescado azul, frutos secos, verduras cocidas y raciones pequeñas.

Debe evitarse:

*Azúcar, dulce, alimentos refinados y comer en exceso



Organizado por:



Patrocinador principal:



INTUR HABITS

NUESTROS VALORES



INNOVACION Y CRECIMIENTO

Siendo proactivos
en:

Tendencias
gastronómicas

Hábitos
nutricionales

Criterios
medioambientales



FORMAR INFORMAR

Altavoz de
comunicación para:

Familias

Escolares

Educadores



PEDAGOGIA EN ALIMENTACION

Una asignatura mas

Talleres

Educación
nutricional

Proyecto educativo



IMPLICACION CON FAMILIAS

Contagiar a tod@s

5 comidas al día

Concienciar

Acompañamiento en
el cambio

Organizado por:



Patrocinador principal:



INTUR | HABITS

AMENAZAS Y MIEDOS

Que el mensaje llegue a todos los agentes implicados



Aceptación de medidas adoptadas

!!Listos para el cambio !!



PONER PRECIO A SU SALUD



Con 1 comida al día no se consiguen milagros

!!Continuidad en casa !!



Los hábitos que no se fomenten desde el hogar dificultarán su implementación en el comedor



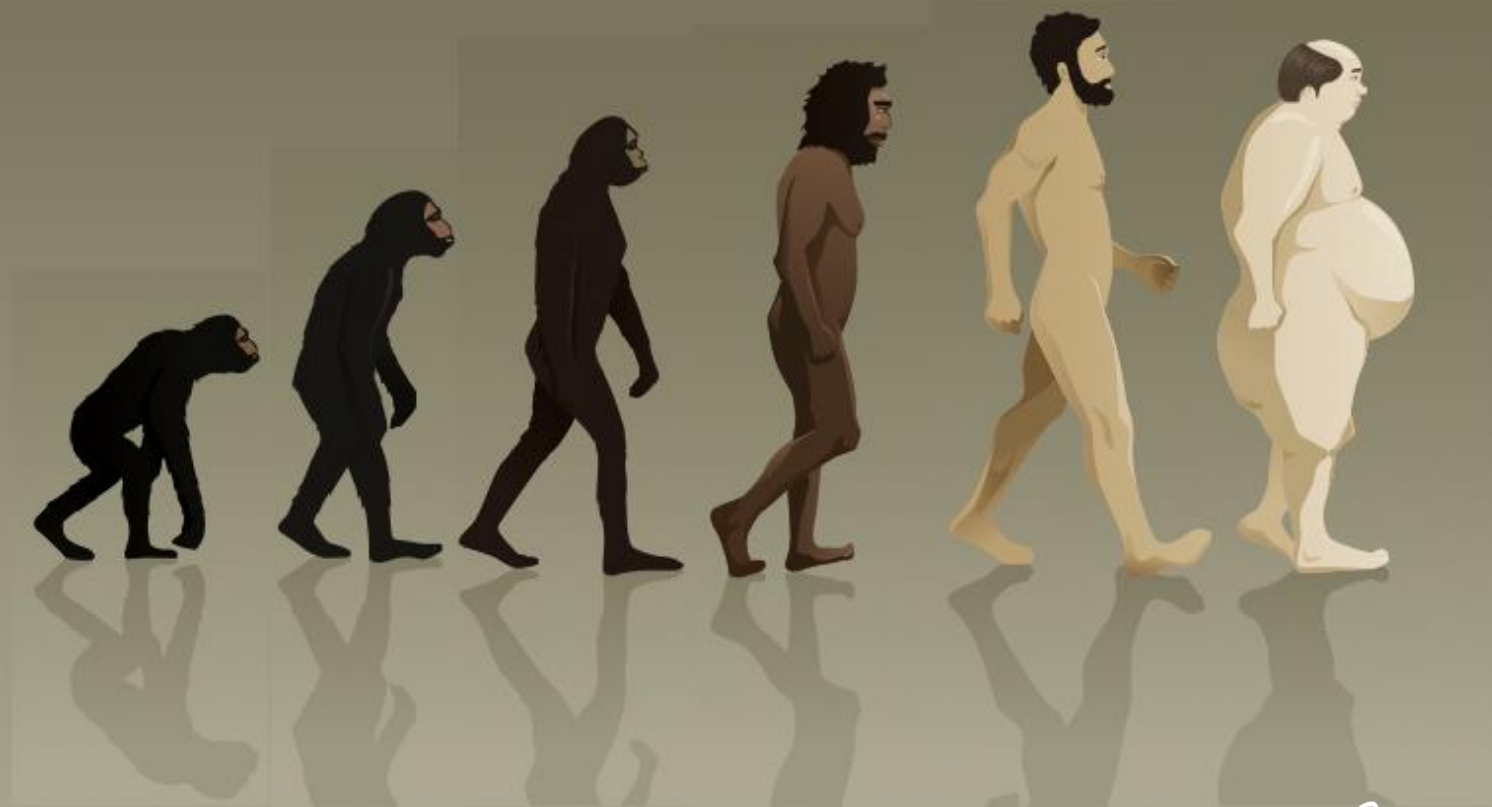
Organizado por:



Patrocinador principal:



¿PARA QUÉ COMEMOS?



INTUR HABITS

Organizado por:



Patrocinador principal:



¿PARA QUÉ

VIVIMOS?

INTUR  HABITS



Organizado por:



Patrocinador principal:



SUEÑOS SIN LIMITES



INTUR HABITS

Organizado por:



Patrocinador principal:



Organizado por:



Patrocinador principal:



LA MATERIA
NI SE CREA
NI SE DESTRUYE

INTUR  HABITS



Organizado por:



Patrocinador principal:



¿PARA QUÉ COMEMOS?



¿PARA QUÉ VIVIMOS?

Organizado por:



Patrocinador principal:



DESARROLLAR TODO NUESTRO POTENCIAL



INTUR  HABITS

Organizado por:



Patrocinador principal:



LA CIENCIA:

NUESTRA BASE



INTUR HABITS

Organizado por:



Patrocinador principal:



NCBI Resources How To

PMC

US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PMC

Advanced Journal list

Journal List > Cambridge Open > PMC4141693

THE BRITISH JOURNAL OF NUTRITION

Cambridge University Press

Br J Nutr. 2014 Sep 14; 112(5): 794–811.

PMCID: PMC4141693

Published online 2014 Jul 15. doi: [10.1017/S0007114514001366](https://doi.org/10.1017/S0007114514001366)

Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses

[Marcin Barański](#)¹, [Dominika Średnicka-Tober](#)¹, [Nikolaos Volakakis](#)¹, [Chris Seal](#)², [Roy Sanderson](#)³, [Gavin B. Stewart](#)¹, [Charles Benbrook](#)⁴, [Bruno Biavati](#)⁵, [Emilia Markellou](#)⁶, [Charilaos Giotis](#)⁷, [Joanna Gromadzka-Ostrowska](#)⁸, [Ewa Rembiałkowska](#)⁸, [Krystyna Skwarło-Sońta](#)⁹, [Raija Tahvonen](#)¹⁰, [Dagmar Janovská](#)¹¹, [Urs Niggli](#)¹², [Philippe Nicot](#)¹³ and [Carlo Leifert](#)^{1,*}

[Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.

Abstract

Go to:

Demand for organic foods is partially driven by consumers' perceptions that they are more nutritious. However, scientific opinion is divided on whether there are significant nutritional differences between organic and non-organic foods, and two recent reviews have concluded that there are no differences. In the present study, we carried out meta-analyses based on 343 peer-reviewed publications that indicate

Cambridge Open Access



Organizado por:



Patrocinador principal:



¿CÓMO QUEREMOS PENSAR?

INTUR [♥]HABITS



Organizado por:



Patrocinador principal:



INTUR HABITS



Organizado por:



Patrocinador principal:



MÁS QUE UN COMEDOR MÁS QUE UN PLATO

INTUR  HABITS

- POTENCIAR SU CEREBRO
 - EQUILIBRIO DE LA GLUCEMIA: HC COMPLEJOS
 - AGE
 - VITAMINAS Y MINERALES
- POTENCIAR SU SISTEMA INMUNOLÓGICO
- AUMENTO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS
- ELIMINACION DE AZÚCAR
- DISMINUCIÓN DE LA INGESTA DE CARNE



Organizado por:



Patrocinador principal:



TUTORIAS DE NUTRICION

INTUR  HABITS



Organizado por:



Patrocinador principal:



INTUR HABITS

BUENO, ¿Y POR QUÉ EN ESTE AÑO QUE VIENE NO INICIAMOS DE UNA BUENA VEZ LA TAN POSTERGADA CONSTRUCCIÓN DE UN MUNDO MEJOR? ¿EH?



Mas que un comedor, Mas que un plato

Organizado por:



Patrocinador principal:

