

**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>CUELLAR VASQUEZ CAMILA</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ALIMENTACION SALUDABLE	VIE 11:00-13:00	---	ROSA OHIGGINS 54	5
T.2	NUTRICION Y BIENESTAR EN PERSONAS MAYORE	VIE 15:00-17:00	---	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	6
T.3	NUTRICION CONSCIENTE	MAR 15:30-17:00	---	LAS VERBENAS 9191	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p><b>Temas que se abordarán en mayo;</b></p> <p><b>Alimentos que favorecen la felicidad;</b> Este taller busca enseñar de manera simple y entretenida cómo la alimentación influye en el estado de ánimo, la energía y el bienestar emocional. A través de ejemplos prácticos, se abordarán alimentos que favorecen la producción de neurotransmisores relacionados con la felicidad y la relajación, como la serotonina y la dopamina. Se hablará sobre nutrientes clave como el triptófano, omega 3, magnesio y antioxidantes, presentes en alimentos como frutas, frutos secos, cacao, avena, yogur y pescados. Además, se entregarán consejos prácticos para incorporarlos en la rutina diaria y promover hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional.</p> <p><b>Superalimentos;</b> Este taller tiene como objetivo dar a conocer alimentos con alto valor nutricional que pueden contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. De manera práctica y dinámica, se enseñará qué son los superalimentos, cuáles son sus principales beneficios y cómo incorporarlos fácilmente en la alimentación diaria. Se abordarán opciones como chía, avena, cúrcuma, cacao, frutos rojos, semillas y alimentos fermentados, destacando sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y energéticas.</p> <p><b>Mitos Nutricionales;</b> Este taller busca aclarar creencias y mitos comunes relacionados con la alimentación y la nutrición, entregando información simple, práctica y basada en evidencia. A través de ejemplos cotidianos, se analizarán temas como los carbohidratos, el azúcar, los productos "light", las dietas de moda y otros conceptos frecuentemente confundidos.</p> <p><b>Alimentación Neurosaludable;</b> Este taller tiene como objetivo enseñar cómo la alimentación puede influir positivamente en la salud cerebral, la memoria, la concentración y el bienestar emocional. De forma práctica y cercana, se abordarán alimentos y nutrientes que favorecen el funcionamiento del cerebro, como omega 3, antioxidantes, vitaminas y grasas saludables.</p>

<p>T.2</p>	<p><b>Temas que se abordarán en mayo;</b></p> <p><b>Alimentos que favorecen la felicidad;</b> Este taller busca enseñar de manera simple y entretenida cómo la alimentación influye en el estado de ánimo, la energía y el bienestar emocional. A través de ejemplos prácticos, se abordarán alimentos que favorecen la producción de neurotransmisores relacionados con la felicidad y la relajación, como la serotonina y la dopamina. Se hablará sobre nutrientes clave como el triptófano, omega 3, magnesio y antioxidantes, presentes en alimentos como frutas, frutos secos, cacao, avena, yogur y pescados. Además, se entregarán consejos prácticos para incorporarlos en la rutina diaria y promover hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional.</p> <p><b>Superalimentos;</b> Este taller tiene como objetivo dar a conocer alimentos con alto valor nutricional que pueden contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. De manera práctica y dinámica, se enseñará qué son los superalimentos, cuáles son sus principales beneficios y cómo incorporarlos fácilmente en la alimentación diaria. Se abordarán opciones como chía, avena, cúrcuma, cacao, frutos rojos, semillas y alimentos fermentados, destacando sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y energéticas.</p> <p><b>Mitos Nutricionales;</b> Este taller busca aclarar creencias y mitos comunes relacionados con la alimentación y la nutrición, entregando información simple, práctica y basada en evidencia. A través de ejemplos cotidianos, se analizarán temas como los carbohidratos, el azúcar, los productos "light", las dietas de moda y otros conceptos frecuentemente confundidos.</p> <p><b>Alimentación Neurosaludable;</b> Este taller tiene como objetivo enseñar cómo la alimentación puede influir positivamente en la salud cerebral, la memoria, la concentración y el bienestar emocional. De forma práctica y cercana, se abordarán alimentos y nutrientes que favorecen el funcionamiento del cerebro, como omega 3, antioxidantes, vitaminas y grasas saludables.</p>
<p>T.3</p>	<p><b>Temas que se abordarán en mayo;</b></p> <p><b>Alimentos que favorecen la felicidad;</b> Este taller busca enseñar de manera simple y entretenida cómo la alimentación influye en el estado de ánimo, la energía y el bienestar emocional. A través de ejemplos prácticos, se abordarán alimentos que favorecen la producción de neurotransmisores relacionados con la felicidad y la relajación, como la serotonina y la dopamina. Se hablará sobre nutrientes clave como el triptófano, omega 3, magnesio y antioxidantes, presentes en alimentos como frutas, frutos secos, cacao, avena, yogur y pescados. Además, se entregarán consejos prácticos para incorporarlos en la rutina diaria y promover hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional.</p> <p><b>Superalimentos;</b> Este taller tiene como objetivo dar a conocer alimentos con alto valor nutricional que pueden contribuir a mejorar la salud y el bienestar general. De manera práctica y dinámica, se enseñará qué son los superalimentos, cuáles son sus principales beneficios y cómo incorporarlos fácilmente en la alimentación diaria. Se abordarán opciones como chía, avena, cúrcuma, cacao, frutos rojos, semillas y alimentos fermentados, destacando sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y energéticas.</p> <p><b>Mitos Nutricionales;</b> Este taller busca aclarar creencias y mitos comunes relacionados con la alimentación y la nutrición, entregando información simple, práctica y basada en evidencia. A través de ejemplos cotidianos, se analizarán temas como los carbohidratos, el azúcar, los productos "light", las dietas de moda y otros conceptos frecuentemente confundidos.</p> <p><b>Alimentación Neurosaludable;</b> Este taller tiene como objetivo enseñar cómo la alimentación puede influir positivamente en la salud cerebral, la memoria, la concentración y el bienestar emocional. De forma práctica y cercana, se abordarán alimentos y nutrientes que favorecen el funcionamiento del cerebro, como omega 3, antioxidantes, vitaminas y grasas saludables.</p>
<p>Firma prestador de los servicios</p>	

