



# Conferencia: Nutrición y bienestar – Desaprendiendo a comer



**Alexandra Rada**

Teniente Profesional de la Reserva Policial. Creadora y directora de la Fundación Sergio y Alexandra Rada, la belleza nace del corazón, lleva 20 años de experiencia en el ejercicio de la Medicina Estética. Actualmente, forma parte del equipo de RCN en la sección de nutrición y bienestar, y colabora con diversos medios como Semana Play, Revista Cromos y Revista Kien y Ké, donde comparte tendencias en salud y estilo de vida.

Médico y cirujano de la Universidad Libre, Especialista en Administración en Salud de la Universidad del Valle, con formación avanzada en terapias láser, tratamientos estéticos para la piel y obesidad en Harvard Medical School.

## Objetivo:

Enseñarle a la audiencia, muchos de los “vicios” que nos han enseñado frente a la forma correcta de alimentarnos y “desprenderlos”, mejorando factores importantes en nuestro estilo de vida, por ende salud.

## Temática:

- Sin hablar del alimento en sí, entenderemos que incluso la forma en la que utilizamos los cubiertos, la manera en que masticamos, o el momento donde tomamos el líquido, serán determinantes en nuestra salud digestiva.
- Comprender la importancia de dedicar el tiempo apropiado para la ingesta de alimentos, e incluso aprender a leer las etiquetas de lo que consumimos nos dará una primera aproximación a una buena alimentación.