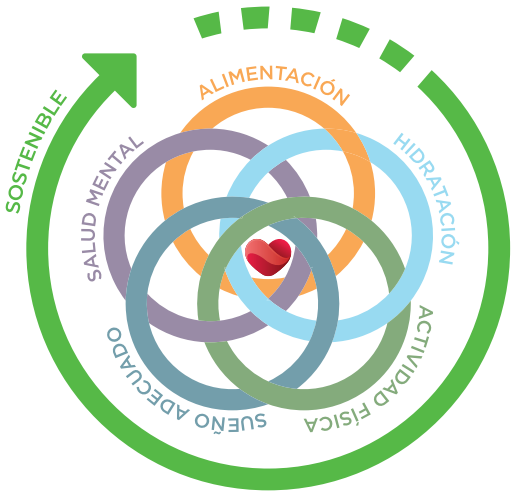
PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



A toda la comunidad INCMNSZ

Te esperamos

TERCER ENCUENTRO
DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

en el marco del
Día Internacional del Autocuidado 24/7

jueves 24 de julio

10 A 16 HORAS

Un espacio de información y de orientación

Explanada del Quijote

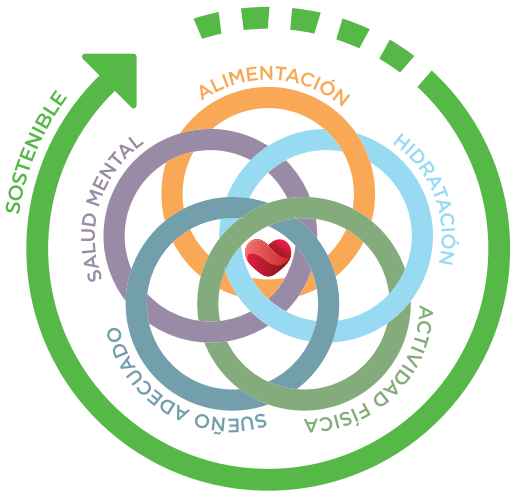
PARA VIVIR MEJOR

Derechos Reservados© 2024 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Comunidad INCMNSZ

Te esperamos

TERCER ENCUENTRO

DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

en el marco del Día Internacional Autocuidado 24/7

jueves 24 de julio

De 10 a 16 horas
Explanada del Quijote

Un espacio de información y de orientación

PARA VIVIR MEJOR

10:00 INAUGURACIÓN

José Sifuentes Osornio

DIRECTOR GENERAL INCMNSZ

RECORRIDO DE LAS MESAS

AUTOCUIDADO
Martha Huertas Jiménez

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Martha Kaufer Horwitz

HIDRATACIÓN CONTINUA
Aurora Serralde Zúñiga

ACTIVIDAD FÍSICA
José Carlos Ocampo Pérez

SUEÑO ADECUADO
Matilde Valencia Flores

SALUD MENTAL
Judith González Sánchez

SOSTENIBILIDAD
Adriana Salgado Yepez

ARTE Y CULTURA
Palmira de la Garza y Arce

COMEDOR INSTITUCIONAL
Eunice Alfonso Baruch

EL TLACUALERO
Gabriela Mancera Chávez

EDUCACIÓN PARA LA SALUD
John Hernández Flores

Derechos Reservados© 2024 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN