

NOTA DE PRENSA

Casa de La Juventud Mascareño

696-88-69-76

info@casadelajuventudmascareñosc.es

www.casadelajuventudmascareñosc.es

*Casa de La Juventud
Mascareño*



Santa Cruz de Tenerife, domingo 19 de abril, de 2026.

La Casa de la Juventud Mascareño fomenta hábitos saludables con la acción formativa “Alimenta tu salud”

La Casa de la Juventud Mascareño desarrolló entre el **13 y el 17 de abril** la acción formativa **“Alimenta tu salud, aprende a comer bien”**, una iniciativa dirigida a jóvenes de entre 12 y 30 años centrada en la promoción de hábitos de vida saludables.

Durante varias jornadas, los y las participantes adquirieron conocimientos fundamentales sobre alimentación equilibrada, aprendiendo a identificar opciones nutritivas, comprender la importancia de una dieta variada y adoptar rutinas que favorezcan su bienestar físico y mental.



La formación combinó contenidos teóricos con dinámicas prácticas, facilitando un aprendizaje cercano y aplicable al día a día. Además, se generaron espacios de participación donde los jóvenes pudieron resolver dudas, compartir experiencias y reflexionar sobre sus propios hábitos alimenticios.



Esta acción formativa no solo contribuyó a mejorar la educación nutricional de los asistentes, sino que también fomentó la toma de decisiones responsables en relación con su salud, reforzando la importancia de una alimentación consciente desde edades tempranas.

Con iniciativas como esta, la **Casa de la Juventud Mascareño** continúa apostando por el desarrollo integral de la juventud, promoviendo actividades que combinan aprendizaje, bienestar y participación activa.

Contacto:

696-88-69-76.

Info@casadelajuventudmascareñosc.es.

[instagram.com/casadelajuventudmascareno](https://www.instagram.com/casadelajuventudmascareno)

www.casadelajuventudmascareñosc.es.