

Dar anos à vida e vida aos anos

A alimentação na sociedade contemporânea exige de todos nós um cuidado crescente. Hoje tem de se saber comer para manter o nosso equilíbrio físico e mental e também a nossa longevidade.

Nunca é tarde para aprender seja o que for! A alimentação é algo com que lidamos todos os dias e nem sempre da forma correcta.

A comunidade sénior pode beneficiar de estilos de vida saudáveis, onde se incluem a actividade física e a alimentação. Boas escolhas alimentares, permitem prevenir doenças e promover a saúde. A alimentação saudável permite dar anos à vida e vida aos anos!

Sensível a este problema, promoveu-se no passado dia 27 de Fevereiro, um seminário sobre a temática da nutrição. Este evento teve lugar na sede da Junta de Freguesia de Penafiel.

A nossa convidada, Dra. Helena Santos, da FCN – Universidade do Porto, falou sobre a mais valia de uma alimentação saudável para os seniores, desmistificando conceitos menos assertivos e fomentando a necessidade de saber comer. A sessão finalizou com um debate muito interessante e educativo.

