

L'alimentació en la tercera edat

La clau per sentir-nos millor



Cristina Soldevilla Barbosa

Infermera i Dietista. UDEN Hospital General de Granollers.

L'alimentació en la gent gran és un dels pilars fonamentals en aquesta etapa de la vida. Una bona alimentació permet mantenir o millorar la salut, per aquest motiu tots els aliments són importants, però quan s'arriba a certa edat hi ha alguns que esdevenen més rellevants.

Volem explicar-vos quins són els aliments i hàbits més adequats, saber el motiu de perquè es prefereixen més uns aliments que no pas uns altres, com cuinar plats d'una manera ràpida i senzilla però, això sí, sempre saludables.

Dilluns, 8 d'octubre de 2018

A les 16 hores

Aula de Docència A

DIRIGIT a la ciutadania en general.

INSCRIPCIÓ Cal tramitar-la, ja que l'aforament és limitat, seguint aquest enllaç: <http://tpv.fphag.org>

