



A6*

Alimentació,
diètes adaptades i
activitats per a un
envelliment
saludable

 1 h 30min

Gent gran

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Fomentar una alimentació adaptada a les necessitats de la gent gran.

Promoure un envelliment actiu.

Continguts

Bases d'una alimentació saludable i sostenible.

Recomanacions nutricionals específiques per a la gent gran.

Distribució dels àpats i grups d'aliments que els conformen.

Diètes per a algunes patologies freqüents en la gent gran (sobrepès o obesitat, diabetis, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia i disfàgia).

La importància de mantenir una vida activa. Propostes d'activitats per un envelliment actiu.

**L'ajuntament haurà de garantir una assistència mínima comunicant prèviament a la Unitat de Promoció de la Salut el nombre total d'inscrits per valorar la realització de l'activitat*