

# NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES:

## Promoviendo la salud y el envejecimiento activo



### Mejorando la calidad de vida a través de la alimentación

El proyecto busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores y del personal de los centros residenciales, promoviendo un mayor cuidado de la salud y previniendo la aparición de enfermedades.

Se llevará a cabo:

#### Sesiones formativas y talleres prácticos.

- ¿Qué es una alimentación saludable? Bases y buenas prácticas para conseguir un estado nutricional adecuado a cualquier edad
- Necesidades específicas para personas jóvenes adultas
- Necesidades específicas para personas mayores
- Necesidades específicas para personas con patologías y consumo de fármacos habitual
- La nutrición en la mujer
- Equilibrio en los hábitos y rutinas para un estado de salud óptimo

#### Asesoramiento individualizado en casos específicos.

#### Jornadas de puertas abiertas.

#### Objetivos de desarrollo sostenible.



#### Datos clave:

**Dirigido a:** equipos profesionales de los centros LARES.

**Duración:** año 2025

**Formato:** mixto (presencial y virtual)

**Coste:** gratuito

#### Beneficios del proyecto:

- Mejora del estado nutricional y calidad de vida de las personas mayores y del personal de los centros LARES.
- Prevención de enfermedades asociadas al estilo de vida.
- Formación práctica para cuidadores y profesionales del sector.

#### ¿Quieres participar en el proyecto?

¡Inscríbete! <https://forms.office.com/e/3nGAS4bkDa>

#### Contacto para más información:

- Persona de referencia: Adriana Gómez Izquierdo
- Más información en: [adriana.gomez@lares.org.es](mailto:adriana.gomez@lares.org.es) / 914 422 225



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

