

# PROYECTO DE NUTRICIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO EN CENTROS LARES

Lares Asociación pone a disposición un servicio subvencionado para la implementación de un **Modelo de nutrición saludable y ejercicio físico en Centros Lares**. Este servicio se enmarca en el Proyecto de Programas de atención socio sanitaria en el ámbito de las personas mayores, financiado por el **Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030**.

MODELO AICP

CALIDAD  
DE VIDA

TRANSMISIÓN DE  
CONOCIMIENTOS



Subvencionado por:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**ANÁLISIS:**  
realización de  
mapeo nutricional  
a las personas  
usuarias.

**FORMACIÓN:**  
talleres  
de nutrición  
y ejercicio  
físico.

## ¿Quién?

El programa está dirigido a las **personas de los equipos en los Centros Lares**, encargadas de la **alimentación y nutrición**, teniendo como beneficiarios finales a las personas usuarias.

## ¿Por qué?

El programa persigue reducir el **riesgo de desnutrición y mejorar el estado físico de las personas mayores y en situación de dependencia**, con acciones de **formación, sensibilización y promoción de hábitos saludables**.

## ¿Cómo?

Por medio de distintas acciones y con una **metodología didáctica y pedagógica** enfocada a distintas secciones de población: **profesionales, personas mayores, familiares y población en general**.

## ¿Qué beneficios tiene para la Organización y las personas que la conforman?

**Mejorar la condición física y reforzar la nutrición de las personas mayores**, repercutirá en su salud y por lo tanto en el **aumento de su calidad de vida potenciando la autonomía y la independencia**.

Una mejor salud **reduce la probabilidad de sufrir enfermedades**. Un mayor conocimiento acerca de cómo mantener y cuidar la salud facilita el trabajo de las personas que trabajan directa o indirectamente en los Centros.

## ¿Sabías que?

Se calcula que aproximadamente, **el 35% de las personas mayores** presentan **más de cinco patologías asociadas a la malnutrición o a una nutrición inadecuada**.

## ¿Cómo solicitar?

Accede al siguiente cuestionario y rellénalo para hacer tu inscripción previa:

**cuestionario** 

¡Si quieres apostar por una cultura organizativa igualitaria contacta con Lares!

## Contacto para más información:

Esther Camacho



gestor5@lares.org.es



lares.org.es



Subvencionado por:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL