

## **INFORMACIÓN SAF: CELEBRACIÓN JORNADA “EL ARTE DE SABER COMER, NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO”**

Desde los programas de envejecimiento y apoyo a familias de Plena inclusión Extremadura se ha organizado una Jornada que se realizará el día 26 de octubre de 2023, en el hotel Velada Mérida, de 09:30 a 14:30 horas.

Esta jornada se realiza con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas porque a medida que los años pasan, las necesidades nutricionales van cambiando, por ello, una adecuada alimentación en la etapa del envejecimiento es de vital importancia para colaborar con la buena salud en la vejez.

Será impartida por María Cortés, especialista en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Complutense de Madrid y profesional experta en nutrición deportiva, en alimentación pediátrica e infantil y Máster de Nutrición, Medicina y Salud Hormonal Femenina.

Temática de la actividad:

- La nutrición como elemento de prevención.
- Cómo influye la alimentación en deterioro cognitivo.
- Los cambios en los hábitos de alimentación.
- La planificación de la dieta o menú de la persona con Alzheimer.
- El tratamiento de la disfagia (tener problemas para tragar comida y bebida).
- La cesta de la compra y los alimentos estrellas que no deben faltar.
- Los suplementos nutricionales en el deterioro cognitivo.

Esta actividad está destinada a:

Profesionales (red de envejecimiento, red de apoyo a familias, de servicios residenciales o viviendas y gerencia). Familiares de personas mayores o en proceso de envejecimiento.

El plazo de inscripción finaliza el día 18 de octubre, a las 14:00 horas.

Si eres una persona interesada en asistir, ponte en contacto con España, profesional de atención a familias de Aexpainba. 924 24 14 14. [ebarco@inteligencialimite.com](mailto:ebarco@inteligencialimite.com)

Un saludo,

El SAF.

02/10/2023