

# ALIMENTA TU BIENESTAR

***Conocer pautas  
y hábitos para tener  
una alimentación saludable  
y equilibrada que ayude  
a mejorar la salud***



**Obra Social "la Caixa"**

En la **Obra Social "la Caixa"** impulsamos programas de envejecimiento activo que contribuyan a mejorar el día a día de las personas mayores, con especial atención a las más vulnerables, basándonos siempre en valores como la dignidad de la persona, la humanidad y la solidaridad.

El itinerario formativo **Salud y bienestar** tiene como objetivo facilitar a las personas mayores las herramientas necesarias para **promover su autonomía y mejorar su bienestar**.

## ***Una buena alimentación es la base para vivir mejor***

En el taller **Alimenta tu bienestar** conocerás:

- Hábitos saludables para tener una alimentación adecuada
- Los alimentos y sus componentes
- La dieta saludable
- La alimentación en el envejecimiento

El taller se desarrolla a lo largo de 8 sesiones de una hora y media de duración.



**Obra Social "la Caixa"**