

## **CONSULTAS DE NUTRIÇÃO “FORAM”**

### **AO BAIRRO SOCIAL DO CANEDO NO DIA DA ALIMENTAÇÃO**

**O Bairro Social do Canedo, na freguesia da Pampilhosa, recebeu, durante o dia de hoje, consultas de nutrição no âmbito do Dia Mundial da Alimentação e do Dia Internacional da Erradicação da Pobreza.**

Saber o que comer, quando comer, o que evitar e até a melhor forma de confeccionar alguns alimentos foram algumas das orientações dadas aos moradores pela nutricionista Rita Fernandes, que realiza um estágio à Ordem dos Nutricionistas no Município.

Nas consultas oferecidas aos moradores pelo Setor da Ação Social da Câmara Municipal da Mealhada foram abordadas várias questões de saúde – da diabetes ao colesterol ou insuficiência renal - e elaborados planos alimentares adequados aos pacientes. Foi ainda oferecido um livro de receitas de saudáveis e económicas.

Esta atividade, que proporcionou a consulta de nutrição gratuita, pretendeu assinalar o dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) e o Dia Internacional Para a Erradicação da Pobreza (17 de outubro) promovendo a educação para a saúde e hábitos saudáveis.

O Setor de Ação Social da Autarquia dispõe deste serviço, desde o passado mês de setembro, com o objetivo de corrigir hábitos alimentares, visando a perda ou ganho de peso e a melhoria de patologias através da alimentação, sejam, por exemplo, o controlo dos níveis de glicémia, de colesterol ou dos triglicérideos.

**Mealhada, 16 de outubro de 2020**