



O deputado federal José Eduardo Cardozo convida para o
Seminário Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável:

Tema: Aproveitamento integral de alimentos

Dia 08 de junho - 14 horas

Câmara Municipal de São Paulo

Viaduto Jacareí, 100 - Auditório Prestes Maia - 1º andar

Orientação nutricional e combate ao desperdício

Em junho o seminário "Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável" contará com a apresentação da nutricionista Camilla Augusto Martins, especializada em aproveitamento integral de alimentos e integrante do Programa "Alimente-se Bem", organizado pelo SESI-SP. Camilla irá esclarecer dúvidas sobre quais alimentos podem ser melhor aproveitados, dar dicas sobre como reduzir o desperdício, embasadas com informações nutricionais, sobretudo voltadas para as necessidades da Terceira Idade.

Segundo a nutricionista do SESI, existem estudos que apontam que cada brasileiro produz uma quantidade diária de lixo que chega a um quilo. No caso de uma pessoa com 70 anos, ao longo de sua vida poderá ter produzido até 25 toneladas de lixo. "Desse total, até 70% pode ser de alimentos que poderiam ser melhor aproveitados", comentou Camilla. "Pouca gente sabe, mas é possível aproveitar com benefícios nutricionais partes dos alimentos como cascas, talos e folhas, que normalmente são descartadas", disse.

Camilla citou produtos como a farofa de casca de banana, importante para o consumo nessa

faixa etária por ser rica em potássio, e destacou que uma série de outras frutas e legumes podem ser usados quase integralmente.

"Cascas de banana, talos de chuchu, folhas de alguns vegetais, por exemplo, podem ser utilizados em boas receitas e possuem minerais que trazem benefícios nutricionais, em especial à Terceira Idade", comentou a nutricionista.

O Programa Alimente-se Bem é desenvolvido em diversas unidades do SESI e conta não apenas com orientação nutricional e dicas para o melhor aproveitamento de alimentos, como também com aspecto prático, que ensina a preparação das receitas.

O Seminário Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável é promovido mensalmente pelo mandato do deputado José Eduardo Cardozo, e enfoca temas diversos, como Saúde, Lazer e Educação.

Para publicação de encontros ou agendas,
contatar:

Deputado Federal José Eduardo Cardozo
Rua Ministro Godói, 444 - Perdizes
05015-000 - São Paulo/SP - Tel: (11)3675-7380

www.joseeduardocardozo.com.br
Contato@joseeduardocardozo.com.br

Seminário de maio abordou a sexualidade na terceira idade

O último Seminário Qualidade de Vida para um Envelhecimento Saudável, realizado na segunda-feira, 11 de maio, lotou o auditório Prestes Maia da Câmara Municipal de São Paulo, com uma apresentação do médico urologista João Afif Abdo, que apresentou números, benefícios e doenças que prejudicam a vida sexual na Terceira Idade.



Abdo apresentou dados de pesquisas recentes sobre o tema e lembrou a importância da busca por orientação médica em caso de problemas.

O deputado José Eduardo Cardozo lembrou que foi a segunda vez em que o assunto foi tratado pelo seminário, que é promovido há catorze anos por seu mandato. "Da outra vez, houve menor interesse e hoje há uma grande participação do público, o que é muito positivo, já que uma vida sexual saudável é parte da vida, e isso inclui a Terceira Idade", disse.

O Dr. Abdo ainda esclareceu dúvidas de participantes, e endossou a afirmação de José Eduardo.

O encontro foi abrilhantado com a apresentação do coral do Grupo da Terceira Idade Renovação, de Vila Formosa.

