

Mañá 1 de setembro, a partir das 20.30 horas, terá lugar na Casa da Cultura de Verín a charla-coloquio ‘Alimentación saudable’, impartida por Sira Fernández e Pablo Diéguez, técnica en nutrición e licenciado en Educación Física, respectivamente.

Esta actividade, englobada dentro do programa Concellos Saudables e organizada polo Concello de Verín, amosará aos presentes os principios inmediatos da alimentación saudable -graxas, hidratos de carbono, proteínas e vitaminas-, metabolismo grastroenerxético, distribución da dieta e pirámide alimenticia, entre outros aspectos.