



[Ampliar imagen](#)

La Concejalía de la Mujer del Ayuntamiento de Adra y AFFAMER, en colaboración con Danone, han impartido dos charlas en la sala de usos múltiples del Edificio Plaza sobre alimentación cardiosaludable y buenas prácticas alimenticias.

Un total de 100 personas han sido las que han asistido a las dos charlas, y han estado acompañados por la concejala de la Mujer del Ayuntamiento de Adra, Alicia Heras, el concejal responsable del área de Mujer, Moisés Linares y la concejala de Salud, Concha Reyes.

El objetivo de esta charla ha sido dar a conocer la importancia de la dieta en el control del colesterol para ayudar a mantener una buena salud cardiovascular. Para ello en las dos charlas de esta mañana se han dado a conocer conceptos básicos sobre una alimentación saludable y las buenas prácticas alimenticias, así como información cardiosaludable como grasas buenas y malas o qué tipos de alimentos tienen un alto contenido de colesterol y cuáles no. Además se ha explicado cómo influye el colesterol alto y otros factores de riesgo en la salud cardiovascular. Las dos charlas han estado enfocadas a personas mayores, personas que tienen un mayor riesgo de padecer este tipo de enfermedades.