La Legislatura de la Ciudad realizó una charla sobre "Vida y Alimentación Saludable", en donde expusieron las nutricionistas Micaela Iorio, Andrea Purita y el Profesor de Educación Física, Martín Rodriguez.

La Subsecretaria de Comunicación Institucional de la Legislatura Adriana Montes, agradeció a Luciano Racauchi por apoyar y sumarse a esta actividad tan importante para la salud. Y agregó, "todos debemos empezar a ser responsables y concientizarnos en nuestra vida cotidiana de los alimentos que ingerimos todos los días. Tenemos que enseñarles a los niños a crear el hábito de comer sano".

La nutricionista Micaela Iorio manifestó, "para una alimentación saludable es importante realizar las cuatro comidas, el desayuno es esencial porque ayuda a equilibrar las ingesta, a prevenir la obesidad y mejorar el rendimiento".

Por otra parte Andrea Purita dijo, "el alimento bien utilizado previene y cura enfermedades pero mal utilizado enferma. Además, agregó "el estado de ánimo influye en nuestros hábitos alimenticios, por lo cual hay que tener en cuenta que lo primero es el amor a uno mismo, esto permitirá afrontar el desafío del cambio que deseamos en el cuerpo, en la mente y por ende en nuestra salud".

Finalmente el profesor de educación física universitario Martín Rodríguez destacó, "el alimento y la actividad física son el combustible del cuerpo. Es importante para tener una vida sana realizar ejercicios en el gym y en el trabajo".