

# El mercat de Salt fomenta els hàbits alimentaris saludables

El Mercat Municipal de Salt ha posat en marxa aquesta setmana una proposta per fomentar els hàbits alimentaris saludables. La iniciativa inclou la figura d'una coach nutricional que assessorarà i respondrà totes les consultes que apostin per «una alimentació més conscient i saludable».

El projecte inclou un espai de consulta i assessorament de la coach des de la pàgina web del mercat saltenc, un canal on també es podrà trobar cada divendres un menú saludable per a tota la setmana. La proposta l'elaborarà la coach a partir de tots els productes que es poden trobar als establiments del centre. A banda d'aquest assessorament en línia i dels menús setmanals, també s'organitzaran, trimestralment, tallers on es tractaran temàtiques d'interès nutricional i/o de planificació i organització a la cuina. També s'impulsarà la Tertúlia al Mercat, «una trobada amena per parlar d'alimentació i començar a caminar cap a uns hàbits de vida més saludables».

D'altra banda, s'ha creat la figura de la coach nutricional per atendre les preguntes dels clients i setmanalment s'elaborarà un menú saludable mentre que, trimestralment, s'organitzaran tallers d'interès nutricional. El passat dissabte es va dur el primer taller a càrrec de la coach nutricional i dietista responsable del projecte, Vanessa Soriano.

Font del document:

[https://www.diaridegirona.cat/girona/2020/03/11/mercat-salt-fomenta-habits-alimentaris/1033625.html?utm\\_source=rss](https://www.diaridegirona.cat/girona/2020/03/11/mercat-salt-fomenta-habits-alimentaris/1033625.html?utm_source=rss)