



Pirineus TV, 23/08/23

L'ajuntament de Guils promociona l'alimentació saludable amb una xerrada

Una nutricionista de l'Àrea Bàsica de Salut de Cerdanya ha ofert aquest dimecres a Guils una xerrada sobre alimentació saludable pels veïns del municipi. Ha respost les consultes dels assistents i ha desmentit mites nutricionals.

La dieta dels ceretans i ceretanes es regeix pels aliments que es troben més a l'abast a la comarca, sent el consum de peix un dels més baixos pel fet de no tenir a prop producte fresc. Aquesta ha estat una de les premisses que ha exposat aquest dimecres la nutricionista de l'ABS Cerdanya, Núria Aragüés. Ho ha fet en el marc de la xerrada que ha impulsat la regidoria de Sanitat de l'Ajuntament de Guils de Cerdanya ha proposat aquest dimecres per tal de donar eines sobre alimentació saludable i equilibrada als veïns del municipi.

Durant la xerrada, que s'ha fet a la sala de plens de l'Ajuntament i ha estat en format de taula rodona, la nutricionista ha respost a les consultes de la quinzena d'assistents.

Entre d'altres, ha tractat el valor dels aliments ultra processats i les conseqüències que aquests tenen en el nostre organisme. També ha desmentit alguns dels mites nutricionals més recurrents com els relacionats amb el sucre, l'aigua, l'ou i la fruita.

Parlen al vídeo: NÚRIA ARAGÜÉS, NUTRICIONISTA DE L'ABS CERDANYA