

Pirineus Digital, 24/08/23

GUILS DE CERDANYA ORGANITZA UNA XERRADA PER PROMOURE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE ENTRE LA POBLACIÓ

UNA NUTRICIONISTA DE L'ÀREA BÀSICA DE SALUT DE CERDANYA HA RESPONST LES CONSULTES DELS ASSISTENTS I HA DESMENTIT MITES NUTRICIONALS



MARIA SELLÉS (Guils de Cerdanya).- La dieta dels cerdans i cerdanes 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'Àrea Bàsica de Salut de 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 per tal de donar eines sobre alimentació saludable i equilibrada als veïns del municipi.

Aragüés ha indicat que “des de Salut estem treballant molt l’aspecte comunitari, perquè trobem molt a faltar el fet de poder sortir al carrer”. En aquest sentit, ha indicat que activitats com aquestes “en zones com la Cerdanya, on tenim la població distribuïda per diversos pobles, permeten arribar a la gent, i això els hi agrada, perquè els hi estàs donant informació de salut a nivell grupal i, a més, es troben, surten de casa i fan vida social, de manera que els ajudem en molts aspectes de la seva vida”.

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.

Aragüés ha explicat que “venim d’una cultura que ens ha portat a menjar molta carn, sempre, i costa molt canviar l’hàbit, tot i que, a poc a poc, ja s’està fent; i, pel que fa al peix, el fet de no tenir-lo fresc cada dia sembla que genera més recança i costa comprar-lo”.

Entre d’altres, la nutricionista ha tractat el valor dels aliments ultraprocesats 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.