

Digital		Sección: Sociedad Fecha: 06/10/2010
---------	--	--

Jornada sobre comida saludable en Binéfar

GAN (Grupo de Apoyo Nutricional) ofrecerá este jueves en Binéfar la sesión "Cúdate comiendo sano", para promover los hábitos saludables de alimentación. El acto comenzará a las 18,30 horas en la Asociación Cultural y Recreativa Binéfar-77. "Cúdate Comiendo Sano" es un proyecto nacional para la promoción de hábitos saludables contra la obesidad. El taller creado por GAN está avalado por instituciones públicas como el Ministerio de Sanidad y Consumo, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición o la NAOS, y pretende enseñar a gestionar una alimentación equilibrada, comiendo de forma apetitosa, sana y variada, según informa la propia asociación. Desde la creación de este programa más de 20.000 personas han asistido a uno de los cursos organizados por el Grupo de Apoyo Nutricional (GAN). Actualmente, en España más de la mitad de la población tiene exceso de peso y en muchos casos, la mala alimentación y la falta de ejercicio son las causas principales de este sobrepeso. La entidad organizadora destaca que el 53,5% de la población española entre 25 y 60 años presenta exceso de peso y que existe una tendencia cada vez mayor de obesidad en la población infantil. D.A.