

Digital		Sección: Salud y Belleza Fecha: 13/10/2010
---------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

SALUD Y BELLEZA ▶ Cúidate Comiendo Sano participa en el II Salón Dieta Mediterránea y Salud que se celebra en Madrid

Redacción Miércoles, 13/10/10 | 14:15



- Taller 1: Jueves 14 de octubre a las 16:30
- Taller 2: Jueves 14 de octubre a las 18:30
- Taller 3: Viernes 15 de octubre a las 10:30
- Taller 4: Viernes 15 de octubre a las 16:30
- Taller 5: Sábado 16 de octubre a las 10:30
- Taller 6: Sábado 16 de octubre a las 16:30
- Taller 7: Domingo 17 de octubre a las 10:30

Cúidate Comiendo Sano participa en el II Salón Dieta Mediterránea y Salud que se celebra en Madrid

Cúidate Comiendo Sano es un programa a nivel estatal elaborado por GAN, y avalado por el ministerio de Sanidad y Consumo, para la promoción de los hábitos saludables contra la obesidad y en el que han participado desde 2009 más de 20.000 personas.

El II Salón Dieta Mediterránea y Salud que se celebra en IFEMA hasta el próximo domingo tiene como objetivo difundir al máximo los valores nutricionales, saludables, culturales, económicos y sociales de la dieta mediterránea y asociarla a la calidad de vida

En total GAN realizará siete talleres del Comiendo Sano en los cuatro días que dura la feria:

(Lugar: Sala taller 1- Pabellón 5 – IFEMA, Madrid)

GAN, Grupo de Apoyo Nutricional formado por médicos, dietistas, cocineros y psicólogos, participa en el II Salón Dieta Mediterránea y Salud que se celebrará hasta el domingo 17 de octubre en el Pabellón 5 de la Feria de IFEMA en Madrid.

GAN organizará a lo largo de la feria siete talleres en los que se pretende enseñar a la población a gestionar una alimentación equilibrada, comiendo de forma apetitosa, sana y variada.

Cúidate Comiendo Sano es un proyecto a nivel nacional para la promoción de hábitos saludables contra la obesidad. Por el taller creado por GAN, y avalado por instituciones públicas como el Ministerio de Sanidad y Consumo, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición o la NAOS, han pasado ya más de 20.000 personas desde su creación en 2009. La gran mayoría de los participantes aseguraron que la información obtenida en este tipo de cursos les era de gran utilidad hasta el punto que les motivó y ayudó a cambiar sus hábitos alimentarios.

Datos recogidos por GAN certifican que más del 70% de las personas que asisten a cursos de gastronomía y nutrición lo hacen con el objetivo de cambiar sus hábitos alimentarios hacia una dieta más sana y equilibrada. A la vez que modificar sus hábitos alimentarios, las personas que asisten a este tipo de iniciativas están especialmente interesadas en aprender trucos y recetas que les permitan llevar una dieta sana a la vez que adaptar este estilo de vida saludable con los ritmos de vida de hoy. El 52% de los asistentes asegura que lo más interesante de estos cursos son las recetas para preparar cenas rápidas y sanas para el día a día. Un 45% se decanta por los menús de platos únicos y equilibrados. Otro de los temas que más interés despierta, especialmente en las fechas que acabamos de dejar atrás, es la cocina ligera para fiestas.

El II Salón Dieta Mediterránea y Salud tiene como objetivo difundir al máximo los valores nutricionales, saludables, culturales, económicos y sociales de la dieta mediterránea y asociarla a la calidad de vida. Unos objetivos que coinciden con la filosofía y razón de ser de GAN.