

Digital		Sección: Xirivella Fecha: 18/10/2010
---------	---	---

El programa 'Cuidate Comiendo Sano' llega a Xirivella para promover los hábitos saludables de alimentación

La iniciativa, puesta en marcha por el Grupo de Apoyo Nutricional (GAN) y avalada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, difunde durante su gira por todo el territorio español, el valor de una dieta sana y equilibrada para luchar contra la obesidad.

El curso, en el que ya han participado desde 2009 más de 20.000 personas, tendrá lugar en la Asociación de Amas de Casa y Consumidores Tyrtus de Xirivella este miércoles, 20 de octubre, a las 17.00 horas.

Actualmente, más de la mitad de la población española presenta exceso de peso y en muchos casos la mala alimentación y la falta de ejercicio son las causas principales de este sobrepeso. Según los datos del Grupo, el 53,5 por ciento de la población entre 25 y 60 años presenta exceso de peso y los datos de obesidad infantil son cada vez más preocupantes.

Para luchar contra esta tendencia, los promotores de la iniciativa aseguran que más del 70 por ciento de las personas que asisten a cursos de gastronomía y nutrición lo hacen para cambiar sus hábitos alimentarios hacia una dieta más sana y equilibrada.

Así, sostienen que lo más interesante de las charlas para el 52 por ciento de los asistentes son las recetas para preparar cenas rápidas y sanas para el día a día @Hortanoticias