

Radio+Digital



Sección:
Alto Aragón

Fecha:
17/10/2010

El Grupo de Apoyo Nutricional llega a Barbastro para promover los hábitos saludables de alimentación



A las 17.00 horas tendrá lugar una charla en el Centro de Congresos de Barbastro

Este lunes día 18, tendrá lugar una charla sobre la alimentación en el Centro de Congresos a las 5 de la tarde. Cúdate Comiendo Sano es un proyecto a nivel 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, pretenden enseñar a gestionar una alimentación equilibrada, comiendo

de forma apetitosa, sana y variada.

La Asociación de Amas de Casa y Consumidores Somontano asistirá al acto, su presidenta Mari Carmen Eustaquio destaca que están especialmente interesadas en la charla y, en la importancia de llevar una dieta saludable.

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). La gran mayoría de los participantes han asegurado, 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.

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. Es necesario resaltar 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.

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.

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.