

Agencia de Notícies		Sección: Reportatge Fecha: 04/07/2010
------------------------	---	--

REPORTATGE: Aprenent a cuinar sa a peu de piscina o de platja

ACN // 04.07.2010 09.22 h ■ Ref. 559498



L'Hospitalet de Llobregat (ACN).- Primera tarda de juliol. Les temperatures extremes han avocat a centenars de persones a una piscina municipal de l'Hospitalet, plena a vessar. Ha arribat l'estiu, i molta gent, dones i homes, es preocupen per com mantenir la línia en una època on ve molt de gust anar a la platja però no tant cuinar. A la piscina hospitalenca, una trentena de persones aprenen com fer-ho. Participen en el curs 'Aprèn a menjar sa a l'estiu', en el qual una nutricionista revela secrets per alimentar-se bé a la platja o la piscina. És el primer d'una sèrie de cursos que s'impartiran durant aquest juliol i agost a llocs de tot Catalunya i, també, de l'Estat.

■ 04.07.2010 09.22 h // ACN ■ Ref. 559498

Moltes dones grans es ventaven amb força dijous a la tarda a les piscines municipals de l'Hospitalet. També, però, alguns homes que s'havien assabentat de l'activitat i hi volien participar. Mentre esperaven que comencés, molts coincidien en subratllar que estan preocupats per mantenir la línia i menjar sa, però que a l'estiu costa més: a molts els feia mandra cuinar, explicaven.

A la mateixa piscina van aprendre alguns trucs per fer-ho bé. En una cuineta muntada per l'ocasió, una nutricionista els va impartir un curs sobre com cuinar ràpidament algun plat lleuger de verdures o pasta. Una opció molt preferible al típic entrepà o la típica tapa de platja o piscina, segons la nutricionista, i molt fàcil de fer.

El curs del passat 1 de juliol va ser el primer d'una sèrie que es faran per tota la geografia catalana. Divendres, per exemple, es va tornar a impartir a Esplugues de Llobregat, i dijous vinent tornarà a l'Hospitalet. En aquesta ciutat compta amb el suport de l'Ajuntament, en el marc del programa l'Hospitalet 100x100 saludable.

Els organitza el Grup de Recolzament Nutricional, una empresa creada el 1999, que està especialitzat en la astronomia nutricional i en productes d'assessorament en el camp de l'alimentació. Segons aquest grup, un 53,5% de la població de l'Estat que té entre 25 i 60 anys pateix excés de pes. Per això, impulsa des del 2009 el programa Cuida't Menjant Sa, en el que asseguren que han participat 20.000 persones.

Esperen que aquest estiu siguin moltes més. Començant per les desenes d'usuaris de les piscines de l'Hospitalet.