gan
GASTRONOMÍA + NUTRICIÓN

Tirada:
Difusión:

VIVIR EN MONZÓN Y CINCA MEDIO

Sección: Sociedad
Página: 06
Fecha: Septiembre 2010

VIVIR

Asistentes a la charla sobre nutrición impartida en Pomar por la dietista Patricia Penella.

Charla sobre hábitos saludables en Pomar

Una dietista aconsejó a las mujeres de La Pomareda

R.Z.
Pomar

Las prisas, la facilidad de la comida ya preparada, el abuso de carnes y aceites... Son algunos de los factores que convierten a España en el cuarto país, a nivel mundial, con niños obesos. Los secretos para seguir hábitos saludables fueron desgranados por la dietista Patricia Penella en una charla en Pomar organizada por la empresa Grupo de Apoyo Nutricional, empeñada en concienciar a la población sobre buenos hábitos alimentarios.

Penella afirma que, "hoy por hoy, no se come bien, ya sea por el ritmo de vida o por desorganización familiar" debida a las comidas infantiles en los comedores escolares no coordinadas con las cenas en casa. Para esta dietista, la clave es la organización: "No cuesta tanto tiempo preparar una buena comida. Una solución es congelar los alimentos preparados", añade.

Los consejos para conseguir una dieta adecuada pasan por manipular el alimento en casa, huyendo de la comida ya preparada; comer cinco veces al día; controlar la cantidad de aceite y las técnicas culinarias; incluir todo tipo de alimentos y comer más pescado que carne. Muchos tratan de compensar la tendencia a la obesidad con dietas. "No existen las dietas puntuales, una dieta tiene que ser para toda la vida, porque uno se tiene que cuidar durante toda sus vida", resalta Patricia Penella. Por eso, es necesario cambiar los hábitos alimentarios y realizar ejercicio, combatiendo el sedentarismo.

VIVIR

Regreso del Kiosco Zueras

Que un establecimiento abra sus puertas es siempre en los tiempos que corren una buena noticia, pero que lo haga uno con la tradición del Kiosco Zueras en Monzón lo es todavía más. Pilar Baso abre de nuevo las puertas del que es uno de los lugares de compra de prensa emblemáticos en Monzón durante generaciones. Lo podemos encontrar en la plaza Aragón de Monzón. Enhorabuena.