

EL AYUNTAMIENTO Y NESTLÉ FOMENTAN LA COCINA SALUDABLE ENTRE LOS VECINOS

Vva. de la Cañada, 19 de ene.- La Concejalía de Sanidad y Nestlé España S.A han organizado un Curso de Cocina Saludable para los vecinos del municipio. El curso se estructura en cinco bloques monotemáticos, uno por jornada, bajo el título: “Los niños. Consigue que tus hijos coman saludablemente”; “El desayuno. Las claves para empezar el día de la mejor manera”; “El chocolate. Mucho más que un placer; Dieta equilibrada. Beneficios para la salud” y “La pasta. Fundamental en nuestra dieta”.

El objetivo es dar a conocer a los ciudadanos la importancia que tiene cocinar de forma correcta los alimentos y disfrutar con cada plato de comida. “Ambas cosas van unidas. Por esa razón, por muy bien programada que esté una dieta desde el punto de vista nutricional será un fracaso sino disfrutamos con ella”, destacó el concejal de Sanidad, José Manuel Ávila.

Impartido por nutricionistas

Las sesiones serán impartidas por nutricionistas de Nestlé. Las clases, de 18:00 a 20:00 horas, tendrán lugar en el Centro Cívico El Molino, los días 4 y 18 de febrero, 4 y 17 de marzo y 1 de abril. Durante las clases, además de la difusión de hábitos saludables (alimentación equilibrada, pirámide alimentaria, ejercicio físico, etc.), se elaborarán distintas recetas. Al final de cada sesión, los asistentes recibirán material informativo relacionado con los contenidos impartidos en el aula.

Las personas interesadas en el curso pueden inscribirse en las dependencias de la Concejalía de Sanidad (C/ Rosales, nº 1), de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas. Se ofertan un total de 50 plazas. El curso es gratuito.

