

Estils de vida saludables a la dotzena edició de l'Aula de la Salut

La coneguda restauradora Ada Parellada inaugurarà el cicle de conferències que aquest anys



[+](#) [1]

Restauradora i educadora en alimentació, Ada Parellada

L'Hospital de Granollers i l'Ajuntament de Granollers dedicaran el proper cicle de conferències de l'Aula de la Salut a l'alimentació saludable. La coneguda restauradora i educadora en alimentació Ada Parellada serà l'encarregada de fer la conferència inaugural que portarà per títol "La gènesi dels hàbits alimentaris", dijous 16 d'octubre, a les 18 h, al Museu de Granollers.

Professionals i experts en salut pública alerten que hem perdut els hàbits alimentaris saludables i ens recomanen seguir els indicadors nutricionals de la piràmide de l'alimentació saludable. La xerrada de Parellada ens proposa, en aquest sentit, un mètode per recuperar els hàbits alimentaris culturals que s'allunya de la quantificació dels nutrients i la combinació dels grups dels aliments, i se centra, no tant en la cuina, sinó en aquell moble gairebé oblidat que reposa al menjador: la taula.

En aquesta edició de l'Aula de la Salut, totes les conferències giraran entorn als estils de vida saludables relacionats amb l'alimentació ja que Granollers participa, juntament amb altres sis ciutats europees, en el projecte "We love eating" (Ens agrada menjar!), que té aquests mateixos objectius de promoció de la salut.

Passaran per l'Aula de la Salut al llarg de tot el curs Cèlia Puig Puig, dietista nutricionista de la Unitat de Diabetis, Endocrinologia i Nutrició (UDEN) de l'Hospital General de Granollers; Pep Salsetes, cuiner; Cristina Soldevilla dietista i infermera de l'Hospital General de Granollers; Anna Vila, doctora en nutrició i professora de la Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya; Maite Doñate, metgessa del Centre de Medicina de l'Esport de

l'Ajuntament de Granollers; Cristina Carretero, psicòloga de la Fundació Imatge i Autoestima i ACAB Barcelona; i Montse Martí, psicòloga i terapeuta de dansa moviment.

Documents relacionats

- [Programa d'activitats de l'Aula de la Salut](#) [2]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/estils-de-vida-saludables-la-dotzena-edici%C3%B3-de-laula-de-la-salut>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2014/10/ada.jpeg>

[2] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2014/10/aula_de_la_salut_triptic.pdf