



Askari eta hamaiketako osasuntsuak prestatzen ikasteko hitzaldi-tailerra

*Cristina Enea Fundazioak eta Donostiako Udalak abian jarritako **On Ekin** ekimenaren baitan, askari eta hamaiketako osasuntsuak prestatzen ikasteko saioa izango da maiatzaren 9an Aieteko Kultur Etxean. Izen-emateak irekita daude cristinaenea.eus webgunean.*

Donostia, 2024ko apirilaren 2a.- Bazkari eta afari garaian elikagai osasuntsuak, bertakoak eta garaikoak jatearen garrantzia ezagutzen dugu, baina zer gertatzen da hamaiketako eta askari garaiko otorduekin? Lucia Ucar dietistaren arabera, *"normalean, otordu horietan, gailetak eta opilak izan ohi dira nagusi, batik bat haur eta gazteen artean, baina egon badago alternatiba osasuntsurik"*. Hortaz hausnartzeko eta alternatiba horiek ezagutzera emateko Luciak hitzaldi-tailerra eskainiko du datorren maiatzaren 9an, Aieteko Kultur Etxean, arratsaldeko 18:00etan. Jarduera Cristina Enea Fundazioak eta Donostiako Udalak elikadura jasangarriaren inguruan martxoan abian jarritako **On Ekin** ekimenaren baitan kokatzen da.

Ucarren esanetan, askariak eta hamaiketakoak gainontzeko otorduak bezain garrantzitsuak dira eta horietan ere elikadura osasuntsu baten aldeko apustua egitea ezinbestekoa da. *"Elikagai ultraprozesatuak baztertzeko saiatu behar gara, eta hitzaldian azalduko dugu zergatik diren horren kaltegarriak, alternatibak aurkeztearekin batera"*. Izan ere, maiatzaren 9ko jarduera ez da hitzaldi soila izango, bertan parte hartzeko izena ematen dutenek tailer batean parte hartzeko aukera ere izango baitute hitzaldia amaitzean. *"Bertako eta garaiko produktuekin, askari osasuntsuak egiten ikasiko dugu, oinarrizko sukaldaritza tailer baten bitartez, askari desberdinak eta berriak"*, azaldu du Eskura Elikadura eta Dietetika Aholkularitzako dietista adituak. *"Klabe garrantzitsuak eta zertzelada interesgarriak emango ditugu, guztia oso modu ulerkorrean eta entretengarrian, beraz, interesa duen edonori parte hartzeko gonbidapena egin nahi diogu"*, gaineratu du.

Izenburua: Nola elikatu modu osasuntsu eta jasangarri batean

Jarduera mota: Hitzaldi-tailer teoriko-praktikoa.

Hizkuntza: Euskaraz

Eguna: Maiatzaren 9a, osteguna

Ordua: 18:00etan

Iraupena: 120 min.

Lekua: Aieteko Kultur Etxea

Izen-emateak: www.cristinaenea.eus

Prezioa: 5 euroko fidantza (bertaratzen direnei kontsumo arduratsuko Saretuz sareko saltokietan trukatzeko bono gisa itzuliko zaie)

Informazioa: 943453526 / www.cristinaenea.eus



Charla-taller para aprender a preparar meriendas y hamaiketakos saludables

Enmarcada en la iniciativa **On Ekin** puesta en marcha por Fundación Cristina Enea y el Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián, el 9 de mayo tendrá lugar en la Casa de Cultura de Aiete una sesión para aprender a preparar meriendas y hamaiketakos saludables. Las inscripciones están abiertas en cristinaenea.eus.

Donostia / San Sebastián, 2 de mayo de 2024.- A la hora de preparar los almuerzos y las cenas conocemos la importancia de consumir alimentos sanos, autóctonos y de temporada, pero ¿qué pasa con las meriendas y los hamaiketakos? Según la dietista Lucia Ucar, "normalmente en estas comidas predominan las galletas y la bollería, sobre todo entre los niños y los más jóvenes, pero existen alternativas saludables". Para reflexionar y dar a conocer esas alternativas, Lucia ofrecerá una charla-taller el próximo 9 de mayo en la Casa de Cultura de Aiete, a las 18:00 horas. La actividad se enmarca en la iniciativa **On Ekin** sobre alimentación sostenible puesta en marcha en marzo por Fundación Cristina Enea y el Ayuntamiento de Donostia / San Sebastián.

Ucar asegura que las meriendas y los almuerzos son tan importantes como el resto de comidas y que en ellas también es imprescindible apostar por una alimentación sana. "Hay que intentar descartar los alimentos ultraprocesados y en la charla explicaremos por qué son tan perjudiciales, al tiempo que presentaremos alternativas". Y es que la actividad del 9 de mayo no será una simple charla, ya que quienes se apunten a ella también podrán participar en un taller al finalizar la charla. "Con productos locales y de temporada, aprenderemos a hacer meriendas sanas, a través de un taller de cocina básica, meriendas diferentes y novedosas", explica la experta dietista de la Asesoría de Alimentación y Dietética Eskura. "Vamos a dar claves importantes y pinceladas interesantes, todo de una manera muy comprensiva y entretenida, así que queremos hacer una invitación a participar a cualquiera que esté interesado", ha añadido.

Título: Nola elikatu modu osasuntsu eta jasangarri batean (Cómo alimentarse de manera saludable y sostenible)

Tipo de actividad: Charla taller teórico-práctico

Idioma: Euskera

Día: Jueves 9 de mayo

Hora: 18:00 h.

Duración: 120 min.

Lugar: Casa de Cultura de Aiete

Inscripciones: www.cristinaenea.eus

Precio: Fianza de 5 euros (a las personas que asistan se les devolverá en forma de bono para canjearlo en determinados establecimientos de la red Saretuz de consumo sostenible)

Información: 943453526 / www.cristinaenea.eus

Mandasko Dukearen pasealekua, 66 20012 Donostia / San Sebastián | Tel: + 34 943 453 526 | cristinaenea@donostia.eus | www.cristinaenea.eus

Patronoak | Patronos:



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ETORKIZUNA ORAIN
Es futuro

Babesle iraunkorra | Colaborador permanente:

