

**Organizada por la Fundació Agrupació con la Universitat de Barcelona**

## **Éxito de asistencia a la conferencia *La alimentación sostenible en casa* a cargo de la chef Ada Parellada**

*Sant Cugat del Vallès, 13 de abril de 2018*

Unas 150 personas asistieron el pasado miércoles, 11 de abril, a la conferencia sobre alimentación sostenible a cargo de la chef y divulgadora gastronómica Ada Parellada. La charla, que duró algo más de 1h, estaba orientada a fomentar buenos hábitos de alimentación diaria y a aprovechar la comida, elaborando menús rápidos, planificados con antelación y que aprovechan el producto de temporada.



Como marco de fondo, las exigencias actuales de una sociedad en la que las personas no tenemos mucho tiempo para cocinar pero queremos alimentarnos de una forma sana, saludable y sostenible. En palabras de Imma Playà, directora de la Fundació Agrupació: “Disponemos de poco tiempo para dedicarnos a la cocina pero es fundamental que tomemos conciencia de la importancia de escoger menús saludables que nos aporten aquellos nutrientes que necesitamos en un día a día cada vez más exigente”.

Con estos condicionantes, Ada Parellada explicó algunas técnicas y trucos para planificar con antelación menús para toda la semana, que sean sanos y que permitan aprovechar todos los ingredientes. En este sentido, señaló la importancia de contar, a priori, con acompañamientos ya listos para ser descongelados y añadidos a un plato principal, por ejemplo.

Y junto a las prisas y la falta de tiempo, se dio respuesta a nuevas realidades sociales de hoy que obligan a pensar en menús, por ejemplo, para una persona sola. Todo ello se expuso desde un enfoque sostenible que opta por el producto fresco y de temporada, que afortunadamente tenemos a nuestro alcance de forma sencilla.



La conferencia fue seguida de un interesante turno de preguntas y comentarios por parte de los asistentes al encuentro. Una buena parte de ellos procedían de las aulas de extensión universitaria a las que asisten los alumnos de la Universitat de la Experiència, una iniciativa de la Universitat de Barcelona, instituciones ambas encargadas de organizar el encuentro, junto a la Fundació Agrupació.

El evento fue gratuito y de libre asistencia y al término del mismo, los participantes se llevaron un flyer de Consejos sobre alimentación saludable.

### Más programas de alimentación

- Jornada de Hábitos saludables entre niños y niñas de primaria:
  - 17 de abril. Girona
  - 9 de mayo. Sabadell
  - 24 de mayo. Palma de Mallorca
  - 30 de mayo. Vilafranca del Penedès
  - 7 de junio. Granollers
- Conferencia sobre hábitos y estilos de vida saludable. 3 de mayo. Guissona, Lleida.
- Jornada sobre Alimentación Saludable. 22 de mayo. Patio de las Letras (UB). Barcelona
- Mesa de Debate Vida Saludable y menopausia. 29 de mayo. Sabadell
- Jornada sobre obesidad infantil. 26 de junio.

---

**MÁS INFORMACIÓN, Fundació Agrupació: Anna Serra Pallàs**  
anna.serrapallas@gacm.es · 934826701 · [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

La **Fundació Agrupació** nació en 1993 para canalizar la acción social de Agrupació y convertir en hechos su sensibilidad e implicación con sus 380.000 asegurados y con toda la sociedad, especialmente con los mayores, la infancia, la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hábitos saludables para evitar, retrasar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y potenciar al máximo la autonomía personal. En este sentido, la Fundació trabaja los ejes de la salud, la alimentación, la actividad física y psíquica i las relaciones sociales. Además, promueve la formación y la investigación a través de sus convocatorias de becas para estudios de posgrado y/o masters y premios de investigación en el ámbito de la infancia y la vejez.

---