

# ALIMENTACIÓ I SALUT

## Què és

Es tracta d'un curs de formació, adreçat a la població general, sobre els fonaments bàsics d'una alimentació saludable i equilibrada.

## Perquè

Tant els hàbits alimentaris de la població com l'estil de vida s'han modificat en els darrers anys, donant lloc a un augment en el nombre de certes malalties com són la hipertensió arterial, l'obesitat, la diabetis, l'augment del colesterol en sang...

S'ha demostrat que es pot invertir aquesta tendència recuperant una alimentació i un estil de vida saludables amb programes d'educació sanitària.

## Com es fa

El curs s'estructura en cinc mòduls independents, d'una o dues hores cadascun.

- Som el que mengem?
- Alimentació equilibrada. Grups d'aliments
- Aliments funcionals
- Etiquetes d'aliments
- El carro de la compra

Tots els temes es treballen des d'una perspectiva teoricopràctica, en grups de 20 a 25 persones, amb professionals amb experiència en nutrició i educació sanitària.

## On i quan

Els cursos s'inicien a l'octubre i es poden realitzar tant a l'Hospital de Granollers com a les instal·lacions de les empreses participants.

## Coordinació

Vicky Yetano, Esteve Llargués, Mercè Escrig i Asun Recasens

## Contacte

Secretaria OSVA  
Tel. 93 842 50 00 (ext. 2858)  
osva@fhag.es

**Especialment recomanat per a**  
Empreses

