

L'Hospital de Cerdanya proposa fer canvis per millorar la salut a través de l'alimentació

L'Hospital de Cerdanya acull al hall de l'edifici l'exposició "Petits canvis per menjar millor", una proposta divulgativa i interactiva que convida pacients, professionals i visitants a reflexionar sobre els hàbits alimentaris del dia a dia i a descobrir com petits gestos poden contribuir a millorar la salut.

La mostra, que es pot visitar fins al 30 d'abril, ofereix un recorregut visual i pedagògic amb diferents espais pensats per apropar de manera clara i pràctica els principis d'una alimentació equilibrada.

Un dels elements centrals de l'exposició és l'explicació del "mètode de la mà", una eina senzilla que permet orientar-se sobre les porcions adequades.

L'exposició incorpora també un espai participatiu on els visitants poden preparar el seu propi "plat saludable", col·locant diferents fitxes d'aliments en un panell que mostra les proporcions recomanades per construir un àpat equilibrat. El recorregut es completa amb consells pràctics de nutrició.

Amb aquesta iniciativa, l'Hospital de Cerdanya reforça el seu compromís amb la promoció de la salut i la prevenció, apropant a la població informació útil per fomentar una alimentació més equilibrada i saludable.

Cal recordar que el centre sanitari treballa en diferents projectes relacionats amb la salut i nutrició, com ara l'APAFIT, que té com a objectiu promoure estils de vida saludables entre les persones amb patologies cròniques a la regió de l'Alt Pirineu Aran o l'OncoFit, destinat a millorar la qualitat de vida dels pacients oncològics.

Parlen al vídeo:

IVET RIBOT, NUTRICIONISTA DE L'HOSPITAL DE Cerdanya