Hortiespaña ofrece un taller sobre frutas y hortalizas en la 'Semana del Corazón'

Desde el pasado jueves 24 de septiembre y hasta el próximo 1 de octubre la Fundación Española del Corazón (FEC) está celebrando la 'Semana del Corazón', una actividad dirigida a concienciar e informar a la población de la necesidad de desarrollar hábitos de vida saludables como medida de prevención frente a las enfermedades cardiovasculares. Fruto de la reciente colaboración suscrita entre HORTIESPAÑA y la FEC, la Interprofesional participará en este evento impartiendo un taller divulgativo on line que se emitirá en directo desde la web www.fundaciondelcorazon.com el próximo jueves 1 de octubre a partir de las 11.00 horas.

'**Comer sano y sabroso es fácil si sabes cómo. Descubre el potencial de las frutas y verduras**' es el título bajo el que Ana Molina Jiménez, dietista-nutricionista, licenciada en Farmacia y directora de Investigación y Desarrollo de Productos en Biosabor (empresa que pertenece a HORTIESPAÑA) desgranará las pautas a seguir para el cuidado de la salud y cómo las frutas y hortalizas pueden actuar en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

“El cuidado de la salud empieza en la cesta de la compra y acaba en la cocina todos los días. Debido a la falta de tiempo y orden de prioridades, la gran mayoría de nosotros acabamos comprando y cocinando lo mismo. Esto es muy fácil de cambiar con unas simples pautas. Podemos realizar una compra más saludable y sabrosa. Con este taller los asistentes conocerán recomendaciones, así como todas las propiedades nutricionales que presentan las frutas y hortalizas para potenciar nuestra salud. Además, dado que una de las estrategias principales para conseguir una salud adecuada a través de la alimentación, es mantener un consumo elevado de frutas y hortalizas, quién mejor que la Interprofesional Española de Frutas y Hortalizas (Hortiespaña) para colaborar en esta actividad con la Fundación Española del Corazón”, considera Ana Molina.

Para Francisco Góngora, presidente de HORTIESPAÑA, es todo un placer colaborar con la Fundación Española del Corazón. “Para nosotros esta colaboración, supone un paso más en nuestra hoja de trabajo favoreciendo y dando a conocer un aspecto importantísimo de nuestro sector y es que producimos salud. En nuestro invernadero solar, además de ser un sistema de producción respetuoso con el medio ambiente y un gestor sostenible de los recursos naturales, es capaz de proporcionar alimentos con un perfil de calidad nutricional alto, como son las frutas y hortalizas, que juegan un papel estratégico en la lucha contra enfermedades tan importantes como las cardiovasculares, el cáncer, la degeneración ocular o enfermedades neurodegenerativas”, apunta Góngora.

Además, la Interprofesional ha sido entidad colaboradora en la ‘**XI Carrera del Corazón**’ que se ha celebrado este pasado fin de semana, la primera en formato virtual en la que el recorrido lo elige el propio corredor: carrera de 10 km; marcha de 5 km o recorridos infantiles para los más pequeños; y haciéndola extensible a todo el territorio nacional.