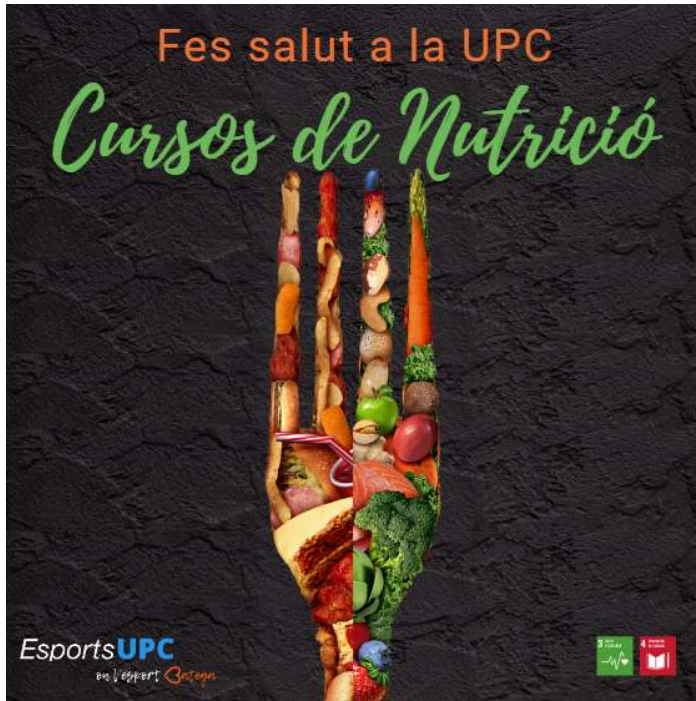


Nutrició al Servei d'Esports de la UPC: Per què la importància d'aquests cursos



Creiem que des del Servei d'Esports de la UPC és important tractar el tema de nutrició donat que sense els nutrients adequats el nostre cos no rendirà adequadament.

Una dieta sana i equilibrada ha de potenciar el consumir aliments:

- amb els mínims tòxics possibles
- de la zona i de la temporada
- que aportin tots els nutrients essencials
- la cura amb les formes de cocció
- menjar relaxat i de manera conscient

Per això en la cuina que proposem donem especial importància a adaptar la dieta a les estacions per nodrir i depurar diferents parts del nostre organisme. També tenim en compte les proporcions dels diferents grups d'aliments que s'ha d'adaptar a cada persona. La cuina ha de ser així mateix creativa i divertida. Per a nosaltres cuinar i menjar és un plaer que ens encanta compartir amb els altres.

- El propòsit en aquests cursos és ensenyar-te a:
 - Incorporar progressivament aliments saludables que diversifiquin la dieta i aportin nutrients i altres substàncies bioactives.
 - Experimentar els beneficis dels diferents mètodes de preparació i cocció per preservar les propietats i ressaltar el sabor dels aliments.
 - Identificar i cuinar els aliments preventius de malalties de generatives.