Una Semana Santa repleta de actividades en Ca'n Granada

▶ Talleres de cocina tradicional de Pascua y visita de los nietos de los residentes para llevar a cabo actividades lúdicas y compartir una jornada en familia

kioscoprensaiberica#adn#administracion@lasalafuerza.com

■ La Semana Santa se presenta cargada de eventos para el disfrute de los residentes de la residencia Ca'n Granada, para conmemorar unas fiestas muy señaladas para los mallorquines.

La primera actividad tendrá lugar el Viernes Santo, día en el que se celebrará un taller gastronómico de elaboración de crespells, uno de los dulces más emblemáticos de estas fiestas.

El Domingo de Pascua, los vecinos de Ca'n Granada recibirán una visita muy especial. Lo nietos de los residentes acudirán al complejo para disfrutar de una jornada divertida y golosa junto a sus abuelos. Unos y otros, en equipo, aprenderán a decorar y pintar huevos de pascua y saldrán a «Sa vorera verda» para buscar y encontrar los huevos de chocolate que estarán escondidos en los jardines la zona.

Unos días en los que estar rodeados de seres queridos es ideal y mucho más si las actividades a realizar se prestan a que sean en familia. Los más pequeños siempre son fuente de alegría para los vecinos de Ca'n Granada.

SERVICIOS

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

ACTIVIDADES EN CA'N GRANADA DURANTE LOS DÍAS DE PASCUA

▶Taller de crespells
▶Taller de decoración huevos Pascua
▶Búsqueda de huevos de Pascua
▶Aperitivo con panades
▶Huevo gigante durante el postre
▶Merienda de tarde con robiols y crespells

Cambiar los hábitos alimentarios para vivir más y mejor

▶ Marcos Malumbres, investigador oncológico, destaca los efectos de seguir una alimentación sana

EFE. LOGROÑO

■ «Cuanto menos se coma, mejor. Nadie tiene enfermedades por desnutrición en las sociedades avanzadas», ha asegurado el jefe del grupo de División Celular y Cáncer del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), Marcos Malumbres.

Malumbres (Alfaro, La Rioja, 1965) pronunció este lunes en Logroño la charla «Que el alimento sea tu medicina», durante la Gala Rioja Gastronómica. Este investigador oncológico y doctor en Biología Molecular ha constatado que, «aunque es muy fácil» definir qué alimentos son buenos para mejorar la salud y prevenir enfermedades, «lo increíble es lo difícil que es implementarlo» en los hábitos diarios. Además, ha agregado, actualmente hay tal proliferación de dietas, nutricionistas y consejos de «gurús» sobre alimentación saludable que es «casi imposible» decantarse por una opción en concreto, «porque la desinformación que hay en este campo es enorme».

Ha recalcado que los estudios para correlacionar un hábito saludable con el resultado final de tener una vida más longeva conllevan investigar durante «muchas décadas», por lo que ha constatado que obtener conclusiones científicas es «bastante difícil».

Malumbres cree que las «recomendaciones mínimas» de alimentación saludable deberían estar reguladas a través de leyes y normativas para que «permeabilizaran» entre la población.

Por ello, ha instado a los políticos a establecer «unos criterios mínimos de mejora», que después se regulen, como, por ejemplo, elevar los impuestos a las bebidas azucaradas. A su juicio, una iniciativa «muy sencilla» que tendría un «impacto enorme» sobre la salud es «vigilar los menús de los comedores escolares».

Un cambio de hábitos supone una mejora en la salud. INGIMAGE

«Creo que nadie votaría a favor de que en los colegios se diese a los niños bollería industrial o yogures azucarados. Pero hay dos problemas: los balances económicos de las empresas y que la comida mala es mucho más barata que la buena», ha reflexionado.

ES FÁCIL DEFINIR LOS ALIMENTOS BUENOS PARA LA SALUD Y MUY DIFÍCIL INCLUIRLOS EN LOS HÁBITOS DIARIOS

Desaparición del producto local

Ha indicado que él desciende de una familia de agricultores en Alfaro y «es increíble e inexplicable cómo la agricultura está desapareciendo de zonas tan ricas como la ribera del Ebro». «Merece la pena un análisis político de esta situación porque estamos arruinando una de las mayores riquezas de la zona a cambio de empobrecer la salud de nuestros hijos y nietos. Me parece una cosa fácil de ver e increíblemente impactante», ha subrayado.

Malumbres ha advertido de que España se encuentra a la cabeza de los países con más obesidad infantil, «algo alucinante» porque las regiones del Mediterráneo han sido siempre las que más calidad de vida y longevidad disfrutan, pero la situación puede cambiar en las próximas décadas.

«Personas con obesidad hereditaria hay pocas, pero los niños con obesidad no heredada alcanzan ya entre el 30 y el 40 por ciento de la población», ha alertado.

Cualquier suplemento tiene «efectos mínimos» en la salud en comparación con seguir una alimentación sana, ha subrayado, porque «no tiene sentido comer un alimento proinflamatorio de manera continua, como el azúcar, y luego tomar cuatro grosellas por su efecto antinflamatorio». También ha incidido en que «no había caries en la humanidad antes de que se refinaran las harinas y actualmente no hay un niño sin caries».

Por último, ha avisado a los poderes políticos que: «cambiar pocas cosas tendrá unas consecuencias enormes en las generaciones siguientes o, dicho de otra manera, no cambiar algunas cosas pequeñas va a tener unas consecuencias horribles en las futuras generaciones».

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW