

# La nutrición saludable estrena el ciclo Cuida't Espaitec

El taller contó con un conjunto de acciones de formación y divulgación donde la salud y el bienestar fueron los grandes protagonistas

CASTELLÓN  
Espaitec, Parque Científico y Tecnológico de la Universitat Jaume I de Castellón, organizó este pasado martes 16 de febrero el primer taller *on line* dentro del ciclo Cuida't Espaitec, un conjunto de acciones de formación y divulgación donde la salud y el bienestar son protagonistas. Cuida't Espaitec es un ciclo de conferencias y talleres destinado a las personas que forman parte del ecosistema innovador y tecnológico de la UJI y del tejido empresarial de Castellón.

Lina Granell, licenciada en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universitat de Valencia, fue la encargada de impartir el primer taller online con el título 'Nutrición adecuada en la oficina o teletrabajo'. La po-

mente compartió algunas de las pautas necesarias para confeccionar un menú saludable y equilibrado en el ámbito laboral.

Durante el seminario virtual se hizo un recorrido por las principales causas que impiden lograr una alimentación saludable en los diferentes entornos de trabajo. Se destacaron los siguientes temas: la empresa saludable, nutrición y teletrabajo, la lista de la compra saludable, y los nutrientes específicos para reforzar tu sistema inmunitario.

## ACCIÓN REAL

En el seminario virtual se dio a conocer la acción real e inmediata que tienen los alimentos en las capacidades y cómo potenciarlas para conseguir un alto rendimiento y productividad. Se aprendió a

confeccionar un menú equilibrado para toda la semana, descubriendo la relación directa que guarda la alimentación con el funcionamiento del cuerpo.

Espaitec continúa con su firme apuesta por fortalecer el bienestar y la salud del personal laboral de sus empresas, favoreciendo un clima laboral positivo y productivo. Para ello, ha planificado nuevos talleres online para las próximas fechas: el martes 30 de marzo, «Aprende a preparar tu plato o tupper saludable»; el martes 27 de abril, «Healthy snack para tus desayunos, meriendas y entre horas» y el martes 25 de mayo, ¿Qué ocultan las etiquetas de los alimentos? Las acciones enmarcadas dentro del ciclo Cuida't Espaitec cuentan con el apoyo de la Generalitat.