

Pirineus Digital, 07/04/26

Unes 400 persones aprenen hàbits saludables en la segona edició del Mercat de Salut de Cerdanya

Una iniciativa que es fa amb motiu del Dia Mundial de la Salut i de l'Activitat Física

ABRIL 7, 2026



Mercat de salut de Cerdanya / M.F.C.

M.F.C. (Puigcerdà).- Amb motiu del Dia Mundial de la Salut i de l'Activitat Física, que se celebren el 6 i 7 d'abril, el Parc Schierbeck de Puigcerdà ha estat l'escenari de la segona edició del Mercat de Salut, una iniciativa per promoure els hàbits saludables.

Al llarg de tot el matí, unes quatre-centes persones, la majoria infants i joves, han pogut participar en grup en set tallers diferents conduïts per professionals de la salut. Entre les diferents propostes hi ha hagut un taller de relaxació, de psicomotricitat, d'alimentació, de plantes medicinals o higiene bucodental.

Núria Aragüés, nutricionista de l'ABS Cerdanya, ha remarcat que es tracta d'una oportunitat per reivindicar la salut: "El que aconseguim així és implantar un dia vinculat a la salut i que tothom s'impliqui perquè nosaltres ajudem a muntar aquest mercat, però també veiem que les entitats i les escoles volen participar, per tant, tota la comunitat en formem part i si ho podem instaurar com un mercat anual és una bona manera per recordar aquesta data tenim la festa de la salut. Convidem a gent gran i a totes les escoles perquè els nens vegin que l'activitat física i l'alimentació saludable són clau, i que una vida activa t'assegura millor salut".

Pel que fa al taller d'alimentació, els assistents han pogut conèixer com preparar un batut o una crema de cacau saludable. Des de l'ABS Cerdanya s'ha comentat que la idea és donar a conèixer fórmules per introduir aliments saludables i els està funcionant molt bé: "El que fem és fer batuts saludables amb fruites fresques, fruits secs, xia i diferents aliments que ens poden donar una mica de joc i ensenyar que es pot fer un batut saludable sense sucre, sense processats, sense haver d'anar al supermercat a comprar-ho tot, i aquest any també els estem fent una Nutella saludable que està agradant moltíssim a base de cacau, avellanes i dàtils. És molt senzilla i al final que els nens vegin que es poden fer aliments saludables sense sucre és un èxit".

La iniciativa és organitzada per l'Hospital de Cerdanya, la Fundació Hospital de Puigcerdà, el Consell Esportiu cerdà i el Museu de Llivia. A més dels alumnes de les escoles Alfons I i Vedruna de Puigcerdà, també hi ha participat els usuaris de les Fundacions Tallers de Cerdanya i Adis, a més d'obrir la proposta al públic en general.