



Escola Promotora de Salut
a l'Alt Penedès

8

Butlletí trimestral - octubre 2023




Excursió recomanada: Rut circulars al camí del riu

El camí del riu és un projecte que s'han marcat 5 municipis del Penedès. Es tracta d'un recorregut d'uns 43 quilòmetres. En aquesta ocasió, però, us proposem l'itinerari al seu pas per Torrelavit, que presenta tres rutes diferenciades molt diferenciades de 3.1km, 4.1km o 5.2 km.



Dificultat ruta: Fàcil.

Longitud: Podeu escollir entre una de les tres opcions proposades.

Més informació: <http://> 

Font: pàgina web de l'Ajuntament de Torrelavit



El consell saludable

Consells per mantenir una alimentació saludable i assequible

En els darrers mesos, una de les notícies més recurrents en relació amb l'alimentació ha estat l'augment constant dels preus dels aliments bàsics, fet que ha suposat un increment de la despesa de la cistella de la compra. Aquest fet pot tenir repercussions negatives en relació a la selecció dels aliments que decidim comprar, afavorint el consum de productes més ultraprocesats que a priori semblen més econòmics, allunyant-nos així, de la dieta mediterrània amb múltiples beneficis per a la salut.

Davant d'aquesta situació, volem oferir-vos alguns consells per poder mantenir una alimentació saludable.

- Assegurar una correcta planificació
- La compra
- A l'hora de cuinar
- Evitar el malbaratament alimentari

Llegir tot l'article sencer: [FAROS Sant Joan de Déu](#)



Recepta saludable: Hummus (paté de cigrons) amb bastonets

Ingredients per a 4 persones:

- 400 g de cigrons cuits
- 2 grans d'all
- 3 cullerades soperes de tahina (pasta de sèsam)
- 4 cullerades de suc de llimona
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Una cullerada comí
- Sal i pebre
- Bastonets de pa o trossos de pastanaga



Elaboració:

1. Es passen els cigrons per la batedora fins a obtenir una pasta homogènia.
2. S'hi afegeix la tahina, els grans d'all pelats i picats, el suc de llimona, el comí, l'oli d'oliva i se salpebra al gust.
3. Es tritura tota la barreja fins que tingui una consistència suau.
4. Es presenta amb els bastonets de pa o trossos de pastanaga.

Font: [Canal Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya](#)



Et pot interessar!



Salut en sintonia! Hospital Vall d'Hebron

Un podcast centrat en el pacient i la ciutadania en el qual els i les professionals assistencials de Vall d'Hebron expliquen amb un caràcter divulgatiu consells de salut i malalties. Els capítols detallen el tractament, el diagnòstic, la prevenció, i dades rellevants i curioses, entre altres apartats, de malalties com la migranya o consells de salut sobre la febre en nens.



Agenda d'activitats

Diumenge 5/11: Caminada Serralats

Nova edició d'aquesta caminada- cursa de 13km pels entorns muntanyencs del poble de Lavern.

Lloc: Lavern

[+ informació!](#)



Diumenge 5/11: Caminada Cursarroca

Caminada de 10km al voltant de la població de Sant Martí Sarroca.

Lloc: Sant Martí Sarroca

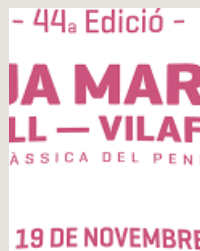
[+ informació!](#)



Diumenge 19/11: Mitja Petita

Corre o camina la desena part d'una Mitja Marató (2,109 km), amb sortida al C/Espirall i final a Les Cabanyes.

[+ informació!](#)



Diumenge 19/11: Cros "La Pau"

Cros Escolar que es realitza a l'Escola La Pau de Sant Sadurní d'Anoia.

Lloc: Sant Sadurní d'Anoia

[+ informació!](#)



Dissabte 25/11: Cursafosca

Caminada que comença de dia i acaba de nit. Durant la caminada passaràs pel Santuari de Foix.

Lloc: Torrelles de Foix

[+ informació!](#)



Diumenge 26/11: Cros "Sant Josep"

Cros Escolar que es realitza a l'Escola Sant Josep de Vilafranca del Penedès.

Lloc: Vilafranca del Penedès

[+ informació!](#)

