

EXPERTOS RECOMIENDAN EN NATURA MÁLAGA UNA ALIMENTACIÓN NATURAL, CONSCIENTE Y SALUDABLE COMO CLAVE DEL BIENESTAR

Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, alcanza hoy su segunda jornada con la alimentación como protagonista. Nutricionistas y expertos se dan cita en el salón para promover hábitos y actitudes saludables no solamente en la ingesta, sino en el propio proceso de compra y adquisición de los alimentos. Igualmente, han animado a los padres y madres a promover estos valores desde la infancia

La prevención de la obesidad o las alternativas ecológicas para el tratamiento de la celiaquía son objeto de análisis en la décima edición de Natura Málaga, Feria de Vida Saudable y Sostenible, que se prolongará hasta mañana día 8 de abril en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga (Fycma). Como complemento a una zona expositiva con gran protagonismo de la alimentación, la nutrición y la gastronomía -en la que aumenta este año el producto ecológico certificado y el autóctono a través de la marca promocional de la Diputación Provincial 'Sabor a Málaga-', expertos se dan cita en el encuentro para mostrar las claves y pautas de una alimentación encaminada a mejorar la salud y el bienestar.

Es el caso del nutricionista Víctor Rubio, quien ha reivindicado las "frutas y verduras" como claves en una alimentación saludable, que pasa también, según ha explicado, por "un consumo responsable de proteína animal". Rubio, especializado en la prevención de la obesidad, ha asegurado que "a la gente le preocupa lo que pesa, pero no es lo más importante. Lo importante es ver cuánta grasa tienes y dónde, porque eso es lo que predispone a sufrir ciertas enfermedades metabólicas". Al respecto, ha aconsejado "desterrar lo máximo posible todo aquello procesado" y tomar conciencia de la importancia de ingerir grasas insaturadas, incluidas en alimentos como el "aceite de oliva virgen extra, el aguacate, los frutos secos o el pescado azul pequeño". Así, ha reivindicado una estrategia de concienciación entre la ciudadanía para la prevención de la obesidad, ya que eliminando el exceso de peso "se pueden solucionar muchas más cosas y evitar el consumo de medicamentos de manera crónica" asociados a dolencias como la diabetes o la hipertensión.

En esta línea se ha pronunciado también Pilar Galacho, experta en nutrición en la 'Buena vida Ecotienda' y especializada en dieta celiaca y alternativas ecológicas. Galacho ha recordado que no se trata únicamente de ingerir alimentos de manera consciente y responsable, sino de promover un consumo acorde a estas pautas, poniendo en valor el momento de la compra. En este sentido, ha incidido en la importancia de fijarse en "la calidad del alimento", ya que la base de una dieta saludable, a su juicio, está en la comida "real, auténtica y de verdad". De esta forma, ha defendido también el consumo de productos ecológicos de proximidad o 'kilómetro 0' -con gran presencia en la feria-, que están "recuperando las semillas autóctonas". Dicho consumo consciente es especialmente relevante en el caso de dietas restrictivas como la celiaca, con un mercado en expansión de productos adaptados en los que, según ha alertado, proliferan las opciones con exceso de "azúcares y aditivos". Ha animado, por tanto, a buscar alternativas ecológicas y artesanas que apuestan por "materias primas de calidad".

Galacho ha recordado que una alimentación saludable comienza en la infancia, por lo que ha invitado a los padres y madres a “educar con el ejemplo”, ya que “los niños comen por imitación”. “Nuestros hijos tienen que ver que hay que ocuparse y preocuparse por lo que llevamos a nuestros hogares”, ha recalcado.

En este contexto, la segunda jornada del salón ha albergado también una conferencia del médico especializado en alimentación individual, Cayo Martín Valencia. Asimismo, han tenido lugar demostraciones para la elaboración de zumos y batidos verdes, así como aperitivos saludables. Este apartado continúa mañana con conferencias sobre nutrición saludable infantil, propuestas ecológicas sin gluten y nuevas demostraciones para la elaboración de comidas saludables.

El sábado ha acogido también charlas sobre equilibrio emocional e introspección -con la presencia del Lama Khenpo Ngedon- y diferentes aplicaciones de la naturopatía. Con respecto a los talleres físicos, la práctica del Yoga ha sido protagonista, mientras que padres y bebés han participado en actividades de psicomotricidad, masaje infantil o educación musical. También vinculado al ámbito de la crianza y los cuidados en los primeros años de vida, ha acudido el enfermero pediátrico Armando Bastida, quien ha intervenido en el V Foro Mi Matrona.

En un ambiente que combina lo lúdico y lo didáctico para toda la familia, la ‘Natuteca’ ha sido escenario de la ‘Escuela de Bici’ -con pautas para la reparación incluidas-, así como talleres de manualidades y creación y mantenimiento de un huerto urbano.

Encuentro de Madres Blogueras y talleres de yoga, en la última jornada

Natura Málaga continúa mañana con una de las grandes novedades esta edición, el Encuentro de Madres Blogueras organizado por la comunidad virtual ‘Madres Enredadas’, que durante la tarde del domingo abordarán temas relacionados con belleza y salud, *mindfulness* y herramientas para optimizar el tiempo, entre otros. Además, continuará la celebración del V Foro Mi Matrona con la ponencia ‘Educar con sentido común’, a cargo nuevamente de Armando Bastida. La salud femenina y el abordaje del posparto también tendrán cabida.

En cuanto a los talleres de yoga, los asistentes podrán profundizar en la práctica de esta disciplina a través de diversas perspectivas, con alternativas como el *Yin yoga*, *pure indian hatha yoga* o *Kundalini yoga*.

La feria permanecerá abierta hoy hasta las 20.30 horas y mañana de 11.00 a 19.30 horas. Natura Málaga está organizado por el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga –dependiente del Ayuntamiento de la ciudad-. Cuenta con la colaboración de la marca promocional de productos agroalimentarios de la provincia, impulsada por la Diputación de Málaga, ‘Sabor a Málaga’; del programa municipal de concienciación Málaga cómo te quiero!?!; la Organización Colegial Naturopática ‘VIX Natura Regeneratrix’ Fenaco; el Instituto de Estudios del Yoga; Centro Mi Matrona; la Unión de Consumidores de Málaga y Toys’R’Us.

Toda la información sobre la feria está disponible en www.naturamalaga.com, en la página de [Facebook](#) y en el perfil de Twitter @NaturaMLG