

## **NATURA MÁLAGA REIVINDICA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA EN SU SEGUNDA JORNADA**

**La undécima edición de Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, ha encarado su segunda jornada con más de medio centenar de actividades para toda la familia entre charlas, conferencias, degustaciones y talleres. La nutrición y la alimentación saludable son protagonistas hoy con la intervención en el Foro Mi Matrona del experto Roberto Vidal, así como demostraciones y catas que reivindican los métodos de cocina tradicional y el consumo del producto autóctono de base ecológica**

La alimentación consciente como base de un estilo de vida saludable. Es una de las principales premisas del programa de actividades de Natura Málaga, Feria de Vida Saludable y Sostenible, que desde ayer y hasta mañana se está celebrando en FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga), organizador del evento. La segunda jornada del salón, posicionado como una de las citas de referencia en torno al consumo y promoción de hábitos positivos para el bienestar físico y mental, así como respetuosos con el entorno, ha propuesto a sus visitantes para este sábado día 6 de abril más de medio centenar de actividades para toda la familia, que se unen a la oferta de más de 160 productores, distribuidores y firmas especializadas.

En esta línea, el IV Foro Mi Matrona -organizado por Centro Mi Matrona y celebrado en el marco de la feria- cuenta hoy con la participación del *coach* nutricional Roberto Vidal, muy reconocido además por su intensa actividad en redes sociales. En concreto, Vidal ha abordado pautas de alimentación específica en la etapa infantil, crucial para asentar hábitos saludables en la edad adulta. Al respecto, el experto destaca la “reducción del consumo de ultra procesados” y un “aumento de la actividad física” como claves. De esta forma, aboga por incorporar a los niños y niñas en todo el proceso, “incluyéndolos en la cocina, que participen en la compra y que se sientan útiles”, de manera que, además, “podamos ayudarles a detectar productos insanos” de una forma “divertida e inclusiva”.

Junto a ello, el espacio Naturaula oferta a lo largo del día de hoy diversas actividades como charlas, demostraciones y catas en directo enfocadas a la nutrición. Es el caso de una conferencia sobre la relación entre carbohidratos y salud a cargo de True Foods -empresa cordobesa especializada en la elaboración de bebidas de zumo de frutas y aceite de oliva ecológico- o el showcooking ‘La cocina de la abuela’, a través de ‘El Universo de Alejandra’ -especializada en la configuración de espacios para el bienestar- y Sala Karuna, que ha reivindicado, a través de un taller demostrativo, los métodos de cocción y elaboración de platos tradicionales con ingredientes actualizados.

Asimismo, los visitantes a Natura Málaga pueden disfrutar de los consejos y recetas de la fundadora y directora del restaurante malagueño Siete Semillas, Ana Bardají, quien insiste en la importancia de una alimentación consciente también por su contribución a la sostenibilidad medioambiental, eligiendo “productos locales, de kilómetro cero”.

Cabe mencionar que la zona expositiva del salón alberga a más de 40 proveedores de producto ecológico certificado, desde alimentación -frutas y verduras frescas, pan, huevos, miel, infusiones, quesos, chocolate, turrón e incluso repostería macrobiótica- hasta cosmética natural e higiene con cero residuos -champús, desodorantes o dentífricos sólidos-. Muchos de ellos están vinculados a la marca promocional ‘Sabor a Málaga’, poniendo en valor así el papel de los productores locales.



Natura Málaga continuará todo el fin de semana -hoy hasta las 20.30 horas y mañana entre las 11.00 y las 19.00 horas-. La programación de actividades incluye, además, charlas, conferencias, exposiciones y talleres centrados en la mejora del bienestar físico y emocional -con disciplinas como el Yoga o el Tai Chi en sus diversas variantes-; cuidado del entorno -con opciones vinculadas al reciclaje, autoconsumo o economía circular-, educación y crianza, o movilidad sostenible.

Natura Málaga está organizado por FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga) – dependiente del Ayuntamiento de Málaga-. Cuenta con la colaboración de la marca promocional de productos agroalimentarios de la provincia, impulsada por la Diputación de Málaga, 'Sabor a Málaga'; la Organización Colegial Naturopática 'VIX Natura Regeneratrix' Fenaco; el Instituto de Estudios del Yoga; Centro Mi Matrona; la Unión de Consumidores de Málaga, Toys'R'Us y el medio de comunicación especializado Bio Eco Actual.

Toda la información está en la web [www.naturamalaga.com](http://www.naturamalaga.com), en la página de [Facebook](https://www.facebook.com/naturamlg) y en los perfiles de Twitter @NaturaMLG e Instagram [naturamlg](https://www.instagram.com/naturamlg)