

La prevenzione passa dalla cucina: appuntamento al Buongusto di Solbate

Pubblicato: Sabato 30 Giugno 2018



Negli ultimi anni, diversi studi hanno dimostrato che le proprietà salutistiche della frutta, della verdura e del pesce sono dovute all'abbondante presenza di alcune speciali sostanze colorate e protettive. Spazio quindi agli alimenti della dieta mediterranea classica senza dimenticare che non è importante privilegiare solo la quantità ma anche la varietà.

Per questo è stato organizzato il corso: **“Dalla frutta al pesce, i cibi che curano”**, in collaborazione con: ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali.

L'appuntamento è per lunedì 2 luglio, al Buongusto Tigros di Solbate Arno.

Protagoniste saranno **Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria e **Cinzia Baldo** Dietista Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari.

Con loro, per mettere in pratica le ricette della salute, ci sarà chef **Damiano Simbula**, del ristorante 2 Lanterne di Induno Olona.

[Redazione VareseNews](#)
redazione@varesenews.it