

14 de juliol de 2008

■ **UNIVERSITAT D'ESTIU** / Itineraris literaris per Andorra i alimentació saludable són dos de les propostes dels cursos de la Universitat d'Estiu que s'imparteixen aquesta setmana a La Seu d'Urgell

[/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/oficina/.galleries/docs/imatges-premsa/Segell_Joan_Oro_b1m1.pdf]

Conèixer la societat, els costums, el paisatge i la història d'Andorra a través la literatura d'autors del Principat és el que ens proposa el curs de la Universitat d'Estiu de la UdL, "Itineraris literaris per Andorra" que s'imparteix a La Seu d'Urgell fins al 18 de juliol. A partir de l'anàlisi de textos literaris on es reflecteix la societat, els costums o els paisatges andorrans, els organitzadors d'aquest curs pretenen, no només donar a conèixer aquest país dels Pirineus, sinó també oferir als professionals de la docència nous recursos didàctics per explicar temes relacionats amb la literatura o les ciències socials.



La Universitat d'Estiu compta enguany amb prop de 600

"[Itineraris literaris per Andorra](#)" [

matriculats en un total de 27 cursos

</sites/universitat-lleida/serveis/estiu/cursos-llistat/llengua/21.html>

], coordinat per Roser Calvo, s'inicia amb un recorregut pel Principat a partir dels viatgers atalans, espanyols, francesos i nord-americans del segle XVIII que van visitar Andorra, tot i que la major part de les sessions es dedicaran als autors andorrans actuals, com ara Antoni Morell, Albert Villaró, Manel Gibert, Albert Salvadó i Josep Enric Dallerès i Joan Peruga. Precisament aquests dos últims formen part de l'equip docent del curs. Els matriculats podran conèixer de "primera mà" obres com *Últim estiu a Ordino* (Premi Fiter i Rosell 1997) i *Frontera endins*, de Joan Peruga i de Josep Enric Dallerès, respectivament.

D'altra banda, el curs [Metodologia per a una alimentació saludable](#) [

</sites/universitat-lleida/serveis/estiu/cursos-llistat/salut/29.html>], coordinat i impartit per Antonieta Barahona, professora de Nutrició de la Universitat de Lleida, pretén insistir en el fet que l'alimentació té un paper cabdal en la nostra salut i, que per tant, "l'hem de cuidar". Barahona ens explica que una mala alimentació està vinculada a moltes malalties, com ara diabetes, hipertensió, sobrepès, obesitat, anorèxia etc. que deriven en molts casos en malalties cardiovasculars, la primera causa de mort als països occidentals. Per prevenir i evitar aquestes patologies és molt important adquirir hàbits saludables, entre ells una alimentació saludable.

Aquest curs de la Universitat d'estiu pretén que els alumnes coneguin els aliments i la seua aplicació en un règim alimentari saludable. A partir d'una avaluació de l'estat nutricional de cadascún (quantes calories ingereixen, quantes en gasten i quantes en necessiten), Antonieta Barahona els guiarà per a què puguin confeccionar-se a mida una dieta equilibrada i corregir possibles errors. A més d'això, la vintena de matriculats en el curs aprendran a comprar saludable. Dimarts a la tarda, un supermercat de La Seu d'Urgell serà l'escenari d'una de les sessions pràctiques del curs, on s'ensenyarà a escollir els aliments que més ens convenen.

Durant el curs també es parlarà de les dietes alternatives, vegetarines i macrobiòtiques principalment.

MÉS INFORMACIÓ

[Web de la Universitat d'Estiu 2008](#) [/sites/universitat-ileida/ca/serveis/estiu/]

 [javascript:window.print()]  [javascript:history.back()]  [#]