

El Servicio de Deportes de la UJI celebra el Día Nacional de la Nutrición - Levante de Castelló - 27/05/2016

El Servicio de Deportes de la UJI celebra el Día Nacional de la Nutrición

► Una cata de las aguas minerales de la provincia y una charla sobre la hidratación centran los actos

LDC CASTELLÓ

■ Con el motivo del Día Nacional de la Nutrición, el Servicio de Deportes de la Universitat Jaume I ha organizado una serie de actividades de lo más variado con el objetivo de concienciar a la sociedad actual de la importancia de la alimentación en la vida cotidiana y sobre algunos mitos de alimentación.

Las actividades tendrán lugar durante toda la jornada de hoy en el Pabellón Polideportivo de la Universidad. De esta forma, la jornada empezará a las 10.00 horas con una cata a ciegas de aguas de Castelló donde los asistentes podrán valorar y degustar el agua de Benasal, Orotana, Agua de Cortes y el agua de Bejís. De forma que podrán tener conocimiento seguro de cómo saben cada una de las aguas que ofrece la provincia.

A continuación se impartirá la charla informativa «La hidratación también es salud» en la que se abordará la importancia que tiene para la salud estar convenientemente hidratados, los mitos de la hidratación o los sistemas de filtrado de agua en la actualidad.

El acontecimiento contará además con un sorteo para el acceso gratuito a las instalaciones deportivas del campus para todos aquellos que hayan participado en alguna de las actividades organizadas durante la jornada. Además, cabe resaltar que durante toda la semana los diferentes monitores encargados de la jornada ayudarán a calcular el índice de masa corporal en todo aquel que así lo pida.