

## **La concejalía del Mayor publica una nueva guía con recetas propias de la cocina mediterránea saludables y fáciles de cocinar**

- La concejal Yolanda Iborra anuncia la presentación de este nuevo trabajo del nutricionista Cristian Vals el próximo día 5 de febrero

**San Vicente del Raspeig, 30 de enero.** El Ayuntamiento de San Vicente, a través de la concejalía del Mayor, presenta el próximo 5 de febrero un nuevo recetario de platos mediterráneos de la mano del nutricionista Cristian Vals. El proyecto ha sido impulsado por la edil **Yolanda Iborra**, quien ha manifestado su interés “en hacer una recopilación de recetas de cocina mediterránea saludables y fáciles de cocinar”.

El autor reúne en este manual desde primeros y segundos platos, hasta postres, entremeses o cremas calientes. Las recetas van acompañadas de información y gráficas sobre el valor nutricional por ración y el nivel de dificultad de la preparación. La edil ha destacado que “son datos a tener en cuenta a la hora de elaborar una dieta adecuada para la salud de cada persona, con sencillas pautas a tener en cuenta en el día a día de utilidad no solo para los mayores, sino para todos”.

Iborra ha destacado, además, que la guía aboga por el uso de ingredientes frescos, de proximidad, fáciles de encontrar en los mercados y puntos de venta cercanos. En la primera edición de este segundo libro de recetas impulsado por la concejalía del Mayor se repartirán 800 ejemplares en papel en el acto de presentación que se llevará a cabo el próximo jueves, 5 de febrero, en la sala polivalente del centro social de la calle Cervantes, y, posteriormente, en la propia concejalía, hasta agotar ejemplares. También se podrá descargar a través de un código QR que se dará a conocer una vez esté disponible.

El nutricionista Cristian Vals ha mantenido un estrecho contacto con los usuarios de la concejalía del Mayor, donde se ha integrado en el equipo para ofrecer asesoramiento y atender dudas y consultas de los usuarios, previa petición. En este nuevo trabajo editorial, este experto realiza una recopilación de recetas tradicionales acompañadas de un análisis nutricional.

### **Nuevo taller de risoterapia**

La concejalía del Mayor de San Vicente del Raspeig ha anunciado que en el mes de febrero se iniciarán los talleres formativos de 2026. Además, entre las nuevas

**Gabinete de Comunicación del Ayuntamiento San Vicente del Raspeig**

☎ **663572496** - ✉ [comunicacion@raspeig.es](mailto:comunicacion@raspeig.es)

iniciativas, ha destacado la puesta en marcha de un nuevo taller de risoterapia pionero que se presenta con el nombre ‘Sábados de risa’. La primera sesión, celebrada hace unos días en las instalaciones de la concejalía del Mayor situadas en la calle Altamira, reunió a una treintena de personas que participaron en esta iniciativa encaminada a realizar actividades dinámicas. Este taller se celebrará un sábado al mes, de 9 a 10.30 horas. La fecha será anunciada con antelación para que todas las personas interesadas en asistir puedan participar, sin necesidad de reserva previa, hasta completar el aforo.

Yolanda Iborra ha explicado que “la idea que se ha puesto en marcha pretende crear un espacio de encuentro que permitirá que muchos mayores se conozcan y pasen un rato agradable poniendo en práctica una de las mejores terapias para preservar nuestra salud mental, que es la risa”.

**Gabinete de Comunicación del Ayuntamiento San Vicente del Raspeig**

☎ 663572496 - ✉ [comunicacion@raspeig.es](mailto:comunicacion@raspeig.es)