

18 de Mayo de 2006

Universidad de Granada

El Diario Vasco

Jueves, 18 de mayo de 2006

 Webmail Alertas Boletines P

PORTADA | ÚLTIMA HORA | ECONOMÍA | DEPORTES | OCIO | CLASIFICADOS | SERVICIOS | CENTRO COMERCIAL

[\[EDICIÓN IMPRESA\]](#)**EDICIÓN IMPRESA**

Gipuzkoa

San Sebastián

Ediciones

Al día

Opinión

Política

Deportes

Economía

Mundo

Cultura

Gente

TV

Contraportada

De un vistazo

Efemérides

TOLOSA

Aprender a comer, charla de Javier Arocena en D'Elikatuz

ORDIZIA. DV. Continuando con las iniciativas organizadas por Goierriko Baratzta, en torno a la alimentación, a las 7 de esta tarde, en D'Elikatuz, Javier Arocena ofrecerá una charla que ha titulado 'Aprender a comer'. La charla pretende ser una reflexión sobre nuestros hábitos alimentarios, las virtudes y defectos de nuestra alimentación y su repercusión en nuestra salud. El ponente, Javier Arocena, es un experto en la materia, da clases en la universidad, dirige una casa de salud y es el fundador de una de las empresas mas importantes en proteínas vegetales; 'Zuaitzo'.

 Imprimir Enviar[Publicidad](#)

Para Javier Arocena más del 90% de las enfermedades están relacionadas con la dieta y las formas de vida. Por ello se puede decir que nuestra salud está en nuestras manos. La aparición de los virus y sus infecciones nos indican, expone, que el planeta está sometido a unas formas de vida contra natura. Para atajar las enfermedades tenemos que respetar nuestros cuerpos con alimentos poco manipulados y cercanos a la tierra, menos microondas y hornos, más hervidos y rehogados y consumo diario de legumbres, verduras y cereales integrales ecológicos. Esta justicia natural de respeto a nuestros cuerpos nos preservará, subraya, de la enfermedad. Javier Arocena, es biólogo y especialista en nutrición y dietoterapia. En la charla de hoy, desde su experiencia, nos invitará a descubrir una nutrición saludable a través de una dieta energética y preventiva. Nace en Zarautz en el verano de 1955. Es licenciado en ciencias biológicas por la [universidad de Granada](#). Con 25 años viaja a Mozambique por motivos de trabajo y experimenta una profunda transformación en sus planteamientos sobre nutrición. Pasa del higienismo a la macrobiótica.

En 1981 crea Zuaitzo, empresa pionera en España en la elaboración de Tofú y seitán. En el año 2002 junto con otros profesionales, crean la empresa Ekosal-luz SL dedicada a la elaboración de proteínas vegetales. Cursa estudios de postgrado en nutrición, dietética y dietoterapia en la Universidad de Navarra, obteniendo en el 2004, el curso superior de alimentación y salud con una memoria de investigación sobre «La recuperación de la dieta mediterránea». Actualmente dirige la casa taller 'Salud' dedicada a la sanación y al descanso, impartiendo cursos, talleres y seminarios de nutrición energética. Da clases en la universidad del País Vasco sobre nutrición y salud.

Subir



publicidad

© Copyright DIARIOVASCO.COM
DIGITAL VASCA, S.A. CIF A-20677878
Camino de Portuetxe, 2. 20018 San Sebastián

Pow

[Contactar](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Publicidad](#) / [Master El Correo](#) / [Club Lector 10](#)