

---

Barcelona, 15 d'abril de 2019

NOTA DE PREMSA

# **“Cuinant la memòria. Receptes perquè no se'ns en vagi l'olla!” nou receptari per a persones amb demència**

**Un llibre de receptes fàcils i sanes fet per la Fundació Catalunya La Pedrera i dirigit a persones amb deteriorament cognitiu, per promoure que segueixin cuinant i siguin autònomes el màxim de temps possible**

**Durant la presentació d'avui a La Pedrera, la doctora Mercè Boada ha explicat que el receptari permetrà menjar millor; i alimentar-se bé és imprescindible per tenir una bona salut i funcionament del cervell**

La Fundació Catalunya La Pedrera, amb la col·laboració de la Fundació ACE i la Fundació Alícia, han presentat avui a l'Auditori de La Pedrera un receptari dirigit a persones amb principi de demència com a eina per facilitar que segueixin cuinant de manera autònoma en el seu dia a dia, amb aliments bons, sans i senzills de preparar, adaptats a les seves necessitats.

El receptari “Cuinant la memòria” neix amb un únic objectiu: fomentar la cuina com a activitat quotidiana promovent que les persones que tenen alguna afectació en la cognició continuïn cuinant i mantinguin actives les seves capacitats el màxim de temps possible. D'aquesta manera s'afavoreix que portin una bona alimentació i una dieta equilibrada, així com la millora de la seva qualitat de vida i el seu benestar emocional.

## **Receptari “Cuinant la memòria”**

La guia presenta un total de 24 receptes que s'elaboren en tres senzills passos. Primers, segons, plats complets i postres amb imatges, que tenen, en primer lloc, una descripció dels ingredients i estris que es necessitaran, i tot seguit l'explicació de l'elaboració en tres passos i consells finals. Tot presentat amb un disseny i un estil que garanteixen que la persona amb funcions cognitives més o menys afectades l'entendrà i li serà fàcil de seguir.

Com ha explicat Fabiola Juárez, enginyera tècnica agrònoma de la Fundació Alícia: “Els diferents plats estan pensats perquè al llarg de la setmana es puguin escollir combinacions diferents i s'asseguri que els àpats contenen tots els grups d'aliments per ser saludables”.

A més, totes les receptes incloses al llibre han estat adaptades tenint en compte les preferències d'alimentació de persones amb deteriorament cognitiu que participen al Programa de Reforç de la Memòria i la Salut (REMS) que es du a terme als espais socials de la Fundació, tal com

---

**Barcelona, 15 d'abril de 2019**

## NOTA DE PREMSA

ha explicat avui Mònica Duaigües, responsable del programa. Alguns dels plats que es proposen, i dels quals hem pogut veure una demostració en directe de la mà del cuiner de la Fundació Alícia, David Gil, són fideus a la cassola, sopa d'all, salmó al vapor amb anet i púding de pera al microones.

Aquest receptari es nodreix, també, dels coneixements científics més actualitzats en matèria de deteriorament. La doctora Mercè Boada, directora de la Fundació ACE en la seva intervenció d'avui ha explicat que **alimentar-se bé és imprescindible** per aconseguir els elements nutricionals necessaris per tenir una **bona salut i funcionament del cervell**. A més, si aquest menjar està ben cuinat i presentat ens incentivarà a menjar millor.

La Fundació vol donar continuïtat a aquest projecte i al maig **s'organitzaran tallers als seus espais socials** on s'ajudarà a utilitzar correctament el receptari als participants del programa de Reforç de la memòria i es faran demostracions culinàries en directe.

El llibre té un cost de 9,95€ i es posarà a la **venta a partir del 23 d'abril** a les botigues **Laie i Abacus**. Els beneficis es destinaran al Programa de Reforç i Estimulació de la Memòria i la Salut (REMS) de la Fundació.

### Programa REMS de la Fundació Catalunya La Pedrera

Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut (REMS) és un programa dirigit a persones grans que comencen a tenir dèficits de memòria derivats d'una malaltia neurodegenerativa com l'Alzheimer o el Parkinson, d'un ictus, o bé vinculats al procés d'envelliment, i també a les seves famílies.

L'objectiu de REMS és **millorar la qualitat de vida i el benestar emocional** d'aquestes persones, posant especial atenció a les **capacitats i a l'autonomia personal** el màxim de temps possible. En els vint-i-tres espais Socials de la Fundació, els participants del programa duen a terme una gran diversitat d'activitats cognitives, físiques i de socialització.

A REMS es potenciem les **habilitats en lloc de centrar-nos en les pèrdues** que comporta la malaltia, en un espai on els mateixos participants escullen les activitats que volen fer en relació amb els seus interessos i històries de vida, dissenyades per l'equip de professionals.

### Informació addicional sobre el receptari

Preu: 9,95€ (a la venda a partir de dimarts 23 d'abril a les botigues Laie i Abacus, així com als espais Socials de la Fundació).

### Segueix-nos!

@PedreraFundacio  
#ReceptesxlaMemòria

Premsa Fundació Catalunya La Pedrera

Tel. 93 214 25 39

Lluïsa Oller Tel. 93 214 25 45 / 638 44 94 69

[premsa@fcatalunyalapedrera.com](mailto:premsa@fcatalunyalapedrera.com)