**Expo Saudável: Evento pioneiro em Curitiba alia gastronomia, saúde e bem estar**

 *Pati Bianco e grandes nomes da gastronomia saudável estarão presentes no evento*

Imagina um evento em que, além de conhecer produtos saudáveis, você pode também aprender receitas e obter informações valiosas a respeito de uma alimentação saudável e tudo gratuitamente? Pois na Expo Saudável, que acontecerá em Curitiba nos dias 8 e 9 de novembro na Expo Unimed, tudo isso será possível.

O evento irá reunir produtos, práticas e serviços que fazem bem e conta com uma programação cheia de atrações para quem acredita no poder que a gastronomia tem na qualidade de vida. Para isso, estão programadas aulas shows com a equipe de professores dos cursos de Gastronomia da UP e convidados, todos com foco na alimentação saudável. “O principal objetivo dessas aulas é mostrar as inúmeras possibilidades que podem ser desenvolvidas através de receitas práticas e saudáveis, e que só têm a contribuir com a saúde e o bem-estar das pessoas”, conta Tricia Sander, realizadora do evento.

Alguns dos temas que serão abordados nessas aulas são culinária ayurvédica, doces sem açúcar, utilização integral de alimentos, culinária sustentável, alimentação de idosos e até mesmo PANCs, as famosas plantas alimentícias não convencionais. “Quem ganha é Curitiba com a primeira edição da Expo Saudável. A programação está incrível, os organizadores conseguiram deixar o evento bem eclético, unindo o que há de melhor de práticas para a qualidade de vida, serviços e produtos. Estou muito feliz em poder participar e colaborar com esse super evento, pois acredito no poder de transformação que a alimentação, a atividade física regular, o lazer e sono podem fazer na vida das pessoas”, conta Bruna Oliveira, nutricionista e professora dos cursos de Gastronomia da UP e que, junto ao coordenador dos cursos, Ailton Almeida, se comprometeram em disponibilizaras aulas shows do evento.

A ideia é reunir profissionais que possam mostrar ao público novas maneiras de aproveitar os alimentos sem perder o foco na alimentação saudável. Nos últimos anos, a preocupação com a qualidade na alimentação vem crescendo, prova disso é uma pesquisa realizada pela agência Euromonitor Internacional, em 2017, que mostra que o Brasil está entre os cinco países que mais consomem alimentos e bebidas saudáveis. Somente em 2016, esse mercado alcançou R$ 93,6 bilhões em vendas, e o crescimento no Brasil avançou uma média de 12,3% ao ano, enquanto o percentual no resto do mundo ficou em torno de 8%.

**Palestras, painéis e talk show**

Além das aulas shows, a Expo Saudável irá oferecer ao público diversas palestras, painéis e talk shows com grandes nomes da gastronomia de Curitiba. Entre os temas que serão debatidos estão gastronomia funcional, sustentabilidade, atividade física, obesidade, nutrição esportiva, entre outros.

Na programação de palestras, alguns grandes nomes como Gastromotiva, projeto que trabalha o conceito de gastronomia social capacitando pessoas que se encontram em vulnerabilidade social por meio da alimentação, a Chef Gabriela Carvalho que foca sua atuação na sustentabilidade, saúde e na boa alimentação e a influenciadora Pati Bianco do perfil Frufruta, que a partir de uma restrição alimentar passou a publicar passou a produzir receitas saudáveis e acabou fazendo sucesso no Instagram. Hoje, a empreendedora tem uma linha própria de produtos saudáveis e, no evento, vai compartilhar essa experiência com o público. “É sempre importante termos eventos como esses, que nos fazem valorizar toda a cadeia de produção do alimento. Quando vemos o produto final, o prato pronto, temos que ter consciência de todos os envolvidos, desde o produtor até o consumidor e de que maneira isso vai beneficiar, inovar e, sobretudo, trazer bem-estar para produtores e consumidores”, afirmou a influenciadora.

**Programação**

Toda a programação é gratuita, e para se inscrever e saber mais informações, basta acessar o site: <https://exposaudavel.com.br/>

Confira a grade de programação completa:

**Dia 8 de novembro**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Horário | Atividade | Palestrante | Local |
| 13h30 | *Rodadas de negócios* |  | Exposaudável |
| 14h | *Palestra***Comer é um ato revolucionário** | Prof. Solange Demeterco | Sala 19 |
| 14h | *Aula Show***Ayurveda: a ciência e nutrição da vida** | Raquel Calloni(Nutricionista) | Cozinha saudável – Gastronomia UP |
| 15h | *Palestra* **Gastromotiva: comida que transforma** | Prof. Thays Ferrão | Sala 19 |
| 16h | *Palestra* **Gastronomia Funcional: um prato cheio para a saúde** | Prof. Bruna Oliveira Linke | Sala 19 |
| 16h | *Aula Show***Doce Vida sem Açúcar** | Prof. Renata Keiko | Cozinha saudável – Gastronomia UP |
| 17h | *Palestra***Vulnerabilidades na doença celíaca e o direito à alimentação** | Prof. Ana Lúcia Eckert | Sala 19 |
| 18h | *Palestra***Contribuições do exercício para uma melhor qualidade de vida** | Prof. Paula Born | Sala 19 |
| 18h | *Aula Show***Utilização e aproveitamento integral da uva e sua farinha** | Prof. Marcelo Apene | Cozinha Saudável – Gastronomia UP |
| 19h | *Palestra***Biotecnologia nos alimentos fermentados** | Natália Becker Frenzel(Engenheira) | Sala 19 |

**Dia 9 de novembro**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Horário | Atividade | Palestrante | Local |
| 14h | *Palestra***Benefícios e desafios da fermentação natural** | Oscar Pablo Luzardo(Slow Bakery Institute) | Expo Saudável |
| 14h | *Palestra***Alimentos ultraprocessados e o risco de câncer** | Prof. Claudia Helena Degáspari | Sala 19 |
| 14h30 | *Palestra***Gastronomia, Consciência Alimentar e Empreendedorismo: como unir forças e transformar o virtual em real** | Pati Bianco(Frufruta) | Expo Saudável |
| 14h30 | *Aula Show***Estratégias de culinária sustentável** | Prof. Viviane Valle de Souza | Cozinha Saudável – Gastronomia UP |
| 15h | *Palestra***Como ser sustentável a partir da sua casa?** | Ana Priscila Romero Miller(Curitiba Lixo Zero) | Expo Saudável |
| 15h | *Palestra***Obesidade e intestino: quais as perspectivas para a saúde** | Prof. Marília Zaparoli Ramos | Sala 19 |
| 15h30 | *Palestra***Mindful Eating: alimentando o aqui e agora** | Eneida Ludgero | Expo Saudável |
| 16h | *Palestra***Kefir e Kombucha: alimentos vivos e sua aplicação** | Prof. Juliana Soares Sáfadi | Sala 19 |
| 16h | *Painel***Trabalho saudável é um ambiente de melhores resultados** | Guilherme Krauss(Human at Work) e convidados | Expo Saudável |
| 16h | *Aula Show***Proteínas no envelhecimento: estratégias para a alimentação do dia a dia** | Prof. Simone Biesek | Cozinha Saudável – Gastronomia UP |
| 17h | *Palestra***Aplicação dos alimentos funcionais no esporte** | Prof. Thais Regina Mezomo | Sala 19 |
| 17h | *Palestra***Curitiba “Capital Vegana”: como meu estabelecimento pode atender a essa nova realidade?** | Ricardo Laurino(Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira) | Expo Saudável |
| 18h | *Palestra***A importância das abelhas na alimentação saudável** | Hermes Palumbo(Engenheiro Agrônomo) | Sala 19 |
| 18h | *Aula Show***PANCs: uma nova forma de cozinhar e comer** | FAROFA – Empresa Júnior de Gastronomia | Cozinha Saudável – Gastronomia UP |
| 18h30 | *Talk Show***Coma mais e viva melhor** | Chef Gabriela Carvalho (Quintana Gastronomia), Karina David (ProNobis Agroecológicos), Chef Reinhard Pfeiffer (Curitiba Santé) e Dr. Luiz Nicolodi (Clínica Maha) | Sala 19 |