

II FORUM DONA I MENOPAUSA

16, 17 y 18 octubre

Barcelona



Margarida Vilaró, nacida en Montgat en 1960. Casada y madre de 3 hijos. Licenciada en Filología Clásica por la Universidad de Barcelona, ha ganado a lo largo de su vida varios premios literarios.



Animada por su familia, abre en enero de 2009 el blog de recetas elmondelacuina.com donde compagina tres de sus grandes aficiones: la cocina, la escritura y la fotografía.

Aunque siente debilidad por los postres, es consciente de la gran importancia de la alimentación en nuestras vidas y por ello es partidaria de la cocina sana y natural. En sus recetas utiliza ingredientes locales y de temporada y, en la medida de lo posible, procedentes de la agricultura ecológica.

En octubre de 2011 Montse Roura le propone ser la directora de [Las recetas](#) de [ella y el abanico](#) y, desde entonces, colabora semanalmente con una receta.

En octubre de 2012 se encarga del Taller de cocina ***El calcio, del plato al hueso*** en el **I Fòrum Dona i Menopausa**, organizado por [ella y el abanico](#).

Su interés por la alimentación en la menopausia le ha llevado a realizar los cursos **Alimentació i envelliment**, en la UOC (Universitat Oberta de Catalunya), y La nutrición como **prevenció**n, en Gan, gastronomía y nutrición.

Recientemente (primavera de 2014) ha sido elegida para representar a Tiana en el libro **La cuina del Maresme**, que han publicado conjuntamente La Diputación de Barcelona y las Bibliotecas Municipales del Maresme, con la receta [Pessics de Tiana](#).