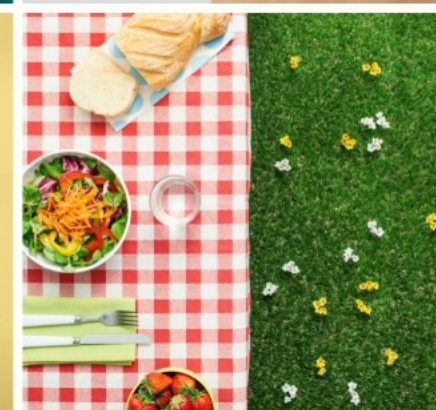


VII Encuentro de las Redes de Acción Local en Salud

NUTRIENDO LA SALUD EN TU COMUNIDAD

Claves para promover la alimentación saludable en los Planes Locales de Salud

- **Título:**
- **Talleres:**
 - - ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 - - COMPRA SALUDABLE
- **Ponente: Antonio Roldan Villalba**
- **EF y C en UGC Archidona**





INTRODUCCIÓN

- Según la OMS, **las enfermedades crónicas no transmisibles matan 43 millones** de personas cada año (2021), lo que equivale al 75% de las muertes que se producen en el mundo.
- Esta situación adquiere una especial relevancia se tiene en cuenta que **muchos de los factores determinantes que las provocan son evitables.**
- **Las enfermeras/os** tenemos un rol esencial en la **modificación de hábitos en salud**: alimentación poco saludable, actividad física insuficiente, consumo de tabaco, consumo nocivo de alcohol....**provocando un impacto muy positivo** en la reducción de los factores determinantes de las enfermedades crónicas mas frecuentes; cardiovasculares, pulmonares, cáncer, diabetes mellitus, obesidad...
- Con **intervenciones de educación terapéutica grupal**, como talleres sobre: alimentación saludable, compra saludable dirigidos a grupos de población, contribuimos a **mejorar la alfabetización** en salud de esa población.



OBJETIVOS

1. **Promover cambios** en los hábitos de alimentación de estos grupos de población; basándonos en la dieta mediterránea.
2. **Enseñar** como realizar una lectura crítica del listado de ingredientes y etiquetado nutricional de los alimentos para poder realizar una compra saludable.
3. **Fortalecer** la colaboración entre el Patronato de Deporte y el Centro de Salud para mejorar la salud y el bienestar de la población de Archidona.



DESARROLLO

- ¿ A QUIÉN VAN DIRIGIDOS?

Dentro de las actividades del Plan local de Salud, dirigidas a mejorar la salud de la población de Archidona, a propuesta del EF y C del grupo motor y demandado por el patronato de deporte, se decidió impartir dos talleres; uno sobre alimentación saludable y otro sobre lectura de etiquetado de los alimentos, **a los grupos de deporte de adultos y mayores** (5 grupos en total), que realizan actividades deportivas en el Polideportivo Municipal de Archidona.

- Estos talleres fueron impartidos por el EF y C del C S de Archidona, en colaboración con las residentes de EF y C.

DESARROLLO

La metodología utilizada fue; la realización de talleres prácticos, participativos, sencillos y con fase expositiva muy breve, complementada con información escrita.

1º TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE: DIETA MEDITERRÁNEA

- **Cumplimentación** por parte de los asistentes del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.
- **Interpretación de los resultados.**
- **Objetivos de cambio.**
- **Breve exposición** reforzando los contenidos sobre dieta mediterránea y también hablamos del aumento del consumo de bebidas energéticas por parte de la juventud y la repercusión en la salud.



DESARROLLO

2º TALLER COMPRA SALUDABLE: LECTURA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS

- **Preparación** de una mesa con muchos tipos de alimentos.
- **Breve exposición** sobre:
 - . Recomendaciones, antes, durante y después de la compra.
 - . Lectura de listado de ingredientes (orden decreciente).
 - . Lectura etiquetado nutricional de los alimentos (x 100 gr)
(Al grupo de mayores se le adaptó el taller de forma más comprensible).
- **Práctica** por cada participante leyendo primero el listado de ingredientes y después la etiqueta nutricional y clasificándolo si es más o menos saludable.





DESARROLLO

- ¿ CUÁNDO SE LLEVARON A CABO?
 - Estos talleres se llevaron a cabo durante el mes de Abril de 2025 en el aula de deporte del Polideportivo Municipal de Archidona y en los horarios que tenían asignados los diferentes grupos.
 - Se impartieron un total de 9 talleres, 5 de alimentación saludable y 4 de compra saludable.
 - Participaron un total de 80 mujeres y 10 hombres.

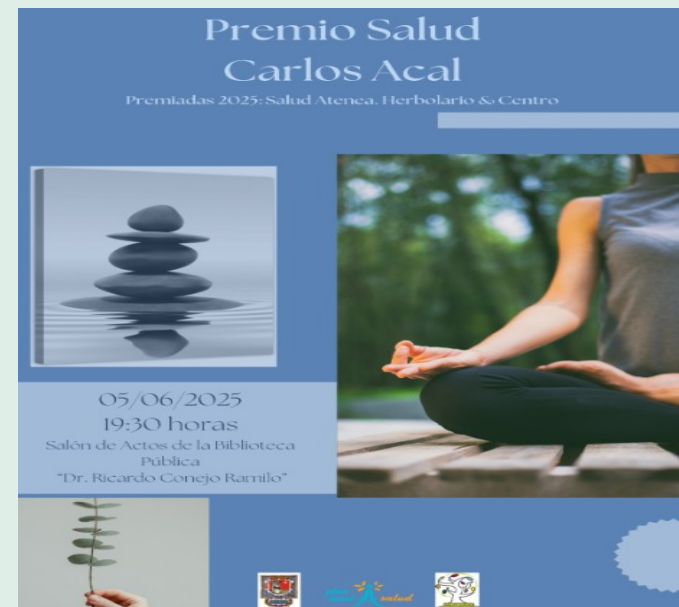


RESULTADOS

- Los participantes, manifestaron su **desconocimiento** y haber aprendido mucho con las informaciones que se les dieron sobre; la dieta mediterránea, las veces que se aconseja consumir cada grupo de alimentos, lectura de los ingredientes y etiqueta nutricional de los alimentos.
- Expresar su **compromiso de cambio** en aquellos hábitos menos sanos que realizaban por otros más sanos.
- **Valoración muy positiva** de estos talleres por los participantes, se acordó seguir en contacto para continuar realizando con ellos más actividades de promoción de salud.

OTRAS ACTIVIDADES

En la última reunión del grupo motor de Relas de Archidona y con motivo del **mes de la salud** que se celebra todos los años durante el mes de Mayo, se acordó realizar una serie de actividades con la comunidad. Entre ellas destaca:



OTRAS ACTIVIDADES

Taller de Alimentación Saludable y
Lectura de Etiquetas de alimentos

6 DE JUNIO DE 2025
12 HORAS
Imparte: Antonio Roldán Villalba
Enfermero de familia y comunitario
UGC Archidona



Inscripciones: 635763642
(hasta el 3 de junio)
Lugar a concretar



MUCHAS
GRACIAS

VII Encuentro de las Redes de Acción Local en Salud

NUTRIENDO LA SALUD EN TU COMUNIDAD

Claves para promover la alimentación saludable en los Planes Locales de Salud

- **Título:**
- **Talleres:**
 - - ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 - - COMPRA SALUDABLE
- **Ponente: Antonio Roldan Villalba**
- **EF y C en UGC Archidona**





INTRODUCCIÓN

- Según la OMS, **las enfermedades crónicas no transmisibles matan 43 millones** de personas cada año (2021), lo que equivale al 75% de las muertes que se producen en el mundo.
- Esta situación adquiere una especial relevancia se tiene en cuenta que **muchos de los factores determinantes que las provocan son evitables**.
- **Las enfermeras/os** tenemos un rol esencial en la **modificación de hábitos en salud**: alimentación poco saludable, actividad física insuficiente, consumo de tabaco, consumo nocivo de alcohol....**provocando un impacto muy positivo** en la reducción de los factores determinantes de las enfermedades crónicas mas frecuentes; cardiovasculares, pulmonares, cáncer, diabetes mellitus, obesidad...
- Con **intervenciones de educación terapéutica grupal**, como talleres sobre: alimentación saludable, compra saludable dirigidos a grupos de población, contribuimos a **mejorar la alfabetización** en salud de esa población.



OBJETIVOS

1. **Promover cambios** en los hábitos de alimentación de estos grupos de población; basándonos en la dieta mediterránea.
2. **Enseñar** como realizar una lectura crítica del listado de ingredientes y etiquetado nutricional de los alimentos para poder realizar una compra saludable.
3. **Fortalecer** la colaboración entre el Patronato de Deporte y el Centro de Salud para mejorar la salud y el bienestar de la población de Archidona.



DESARROLLO

- ¿ A QUIÉN VAN DIRIGIDOS?

Dentro de las actividades del Plan local de Salud, dirigidas a mejorar la salud de la población de Archidona, a propuesta del EF y C del grupo motor y demandado por el patronato de deporte, se decidió impartir dos talleres; uno sobre alimentación saludable y otro sobre lectura de etiquetado de los alimentos, **a los grupos de deporte de adultos y mayores** (5 grupos en total), que realizan actividades deportivas en el Polideportivo Municipal de Archidona.

- Estos talleres fueron impartidos por el EF y C del C S de Archidona, en colaboración con las residentes de EF y C.

