

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

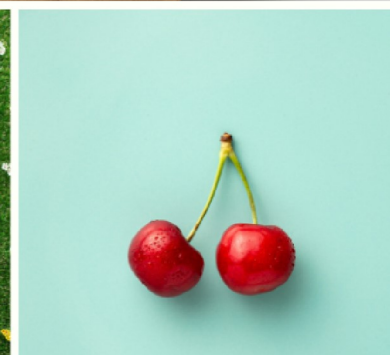
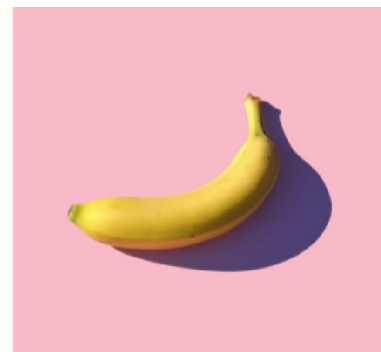
Título:

“SALUD-ate CON EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Ponente:

Gracia Rodríguez R¹

1. Medico de Familia, C.S. Bujalance



Red Local de
Acción en
Salud

20 de mayo - Granada
Escuela Andaluza de Salud Pública



RESUMEN-DESCRIPCIÓN:

- Fecha de realización: 06/03/2023
- Nº de participantes: 50
- Tipo de participantes: Población en general con motivo del Día Internacional de la Mujer
- Horario: 17:30- 19:30 h
- Lugar: Sala de Usos Múltiples de Cañete de las Torres
- Agentes implicados:
 - Ayuntamiento de Cañete de las Torres.
 - Profesionales UGC Bujalance
 - Tejido asociativo de la localidad.

Descripción de la actividad:

- Parte teórica:

Teoría acerca de alimentos saludables y ejercicio diario que se debe realizar para tener buena calidad de vida.





Descripción de la actividad:

Mantener una dieta saludable:

- Aporte de todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
- Realización ejercicio físico: fundamental para una formación psicomotriz adecuada y promocionar la práctica de actividad física de forma regular y sistemática.
- Concienciación de la población de la importancia de conseguir mejor calidad de vida.

Descripción de la actividad:

- Parte práctica:
Organizamos una práctica de compra saludable.





OBJETIVOS:

- Principal:
Concienciar a la población de la importancia de una alimentación saludable y promocionar la práctica regular y sistemática de la actividad física.
- Secundarios:
 - Promocionar consejos saludables en cuanto hábitos de alimentación
 - Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y el sedentarismo



VALORACIÓN CUALITATIVA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS:

- Valoración positiva participantes.
- Gran aceptación y participación de los asistentes en el taller tanto en la parte práctica como la parte teórica.
- Trabajo en equipo y se realizó lectura de etiquetas de los diferentes productos (de los ponentes, participantes y del ayuntamiento-productos frescos).

OTROS DATOS DE INTERÉS:

- Se elaboró cartelería con motivo de la actividad
- Difusión en redes como Facebook
- Nota informativa para posible publicación en prensa



¿Alguna pregunta?...