

ACTIVIDADES	CONFERENCIAS	TALLERES	RECURSOS DIDÁCTICOS	TALLERES
ACTIVIDADES	CONFERENCIAS	TALLERES	RECURSOS DIDÁCTICOS	
TALLERES	ACTIVIDADES	CONFERENCIAS	TALLERES	ACTIVIDADES

2009



promoción de la

Alimentación saludable

ACTIVIDADES	CONFERENCIAS	TALLERES	RECURSOS DIDÁCTICOS	TALLERES
ACTIVIDADES	CONFERENCIAS	TALLERES	RECURSOS DIDÁCTICOS	
TALLERES	ACTIVIDADES	CONFERENCIAS	TALLERES	ACTIVIDADES



Alimentación saludable.

Justificación

La necesidad de mantener una alimentación adecuada y saludable en todas las edades y circunstancias es algo en lo que todos los expertos están de acuerdo. Los beneficios derivados de una dieta equilibrada están claramente demostrados en diferentes facetas y áreas como por ejemplo:

Salud cardiovascular

Disminución de factores de riesgo frente al cáncer

Salud ósea

Prevención de la obesidad



En los últimos tiempos, la población española en general ha ido abandonando los hábitos alimentarios propios de la dieta mediterránea con el consiguiente perjuicio para su salud. Prueba de ello es el creciente problema de la obesidad, tanto en adultos como en población infantojuvenil, calculándose que alrededor del 15% de los niños y niñas presentan obesidad actualmente en España.

Las autoridades sanitarias, y en concreto el Ministerio de sanidad y consumo, han elaborado estrategias y programas destinados a la promoción de la actividad física adecuada junto con una alimentación saludable (estrategia NAOS), haciendo especial hincapié en los beneficios que la implicación de los diferentes actores sociales conlleva.



Alimentación saludable.

Objetivos y contenidos de la Actividad

- Contribuir al conocimiento de los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada entre la población
- Identificar y conocer problemas específicos vinculados con el sobrepeso y la inactividad física
- Proponer mejoras en la alimentación cotidiana y en los estilos de vida tendentes a mejorar deficiencias nutricionales y reducir el sobrepeso



Contenidos

1. Jornada de acceso libre: “Mejorar su alimentación, mejorar su salud”

Jornada de Conferencias auspiciadas por el Ayuntamiento o Entidad seleccionada. Tendrán lugar en un Salón de Actos del municipio y se centrarán sobre los ejes siguientes:

- A) Alimentación saludable en todas las edades.
- B) Sobrepeso y obesidad. Cómo afectan a nuestra salud.
- C) Mejorar la salud de nuestro corazón.
- D) El calcio y el hueso.

Acceso libre y gratuito.



Alimentación saludable.

2. Taller práctico: "Alcanzar el peso adecuado"

Coincidente con la Jornada de Conferencias, tendrá lugar a las puertas del mismo espacio físico una **exposición – taller** cuyo eje es mejorar los estilos de vida para reducir el sobrepeso.

A tal fin, se instalan:

- A) Mesa del nutricionista. En ella, se realizará una encuesta alimentaria básica para detectar errores graves de alimentación y aconsejar hábitos correctos de compra y de consumo según características individuales.
- B) Paneles informativos relativos al eje de la Actividad.
- C) Mesa del sobrepeso. Determinaciones a cargo de nutricionistas de peso, IMC, masa magra, masa grasa, agua corporal.
- D) Entrega de una "Guía de la alimentación saludable" y de un regalo de producto a los visitantes.

Se realizará previa inscripción de los asistentes y podrá extenderse uno o varios días según demanda.

Acceso libre y gratuito.





Alimentación saludable.



3. Stand informativo y atención de consultas:

Instalado en el Centro comercial de referencia de la zona. Estará atendido por nutricionistas para aconsejar sobre el “carro adecuado de la compra” según la edad y composición de la familia.

Estará atendido, en el horario de máxima influencia de público, durante 3-5 días, haciendo entrega de la “Guía de la alimentación saludable” y de otros obsequios de menor valor (imanes de nevera con la rueda de los alimentos, etc.) para atraer la atención del consumidor.



Destinatarios

- Población en general, pudiendo focalizarse en grupos específicos, especialmente:
 - Jóvenes
 - Mayores
 - Mujeres



Alimentación saludable.



Stand de promoción, a cargo de dietistas, de la “compra saludable” en Carrefour y Alcampo de Alcobendas (Madrid), el pasado mes de febrero.

Jornadas ‘Alimentación saludable’.

Desde 1986, la SEDCA viene desarrollando diferentes actividades de promoción de la dieta equilibrada entre los consumidores.

En 2009, la actividad “**Alimentación saludable**” se ha llevado a cabo en **Alcobendas (Madrid)** con los contenidos expuestos anteriormente y que podemos resumir en: a) Jornada realizada en el Centro Cívico Pablo Iglesias inaugurada por el Alcalde de la localidad, b) Taller práctico realizado con dietistas, c) Stand informativo en dos grandes superficies comerciales, d) cobertura de medios: radio y televisión locales.

Durante el resto de 2009, actividades similares serán desarrolladas en otros municipios de la región.



Centro cívico de Alcobendas durante el Acto inaugural con miembros del equipo de gobierno local y el presidente de la Sociedad española de dietética.