

## Proyecto “Por tu salud, Córdoba. Alimentación sana y ejercicio físico” Curso 2011-12.

Delegación Disciplina Urbanística y Comercio.  
Subdirección General de Comercio, Salud Pública y Defensa del Consumidor.  
Unidad Promoción Salud.

### Objetivo 4: Promover el aumento de Consumo de Frutas Verdura, MEJOR de temporada.

#### Actividades:

- Trabajo en clase del **calendario trimestral** de frutas y verduras de temporada.
- Recogidas de **recetas** con productos de temporada.
- Visita a un **huerto** para relacionar la producción con el consumo de los productos
- Calendario anual con **vendedores de fruta y verdura** que realizan ejercicio físico.
- Visita a un **puesto de fruta y verdura**. Indicar los productos de temporada que están a la venta. Características del mercado minorista. Colabora **COMERCIO VECINAL**.

El pasado día 1 y 7 de marzo se realizaron las primeras actividades. Participaron alumnado y profesorado del CEPER Fuensanta. La valoración ha sido muy positiva.

#### Justificación

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de la vida: Está bien establecida su función como factores determinantes de enfermedades no transmisibles crónicas, y eso los convierte en componentes fundamentales de las actividades de prevención.



#### Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas OMS/FAO.2002.

La alimentación poco saludable y la falta de ejercicio físico son, pues, las causas principales de las enfermedades no transmisibles más importantes como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

#### Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS.2004

La **alimentación** y la **actividad física** influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario, y hay riesgos nutricionales considerables que no guardan relación con la obesidad. La actividad física es fundamental para mejorar la salud Física y mental de las personas. **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS.2004.**

**Aumentar el consumo de verduras y frutas** es un componente fundamental para reducir la carga mundial de enfermedades crónicas. Los objetivos alimentarios que pretenden prevenir estas

enfermedades son comer más verduras, frutas y legumbres y más alimentos a base de cereales, reducir el consumo de grasa animal, azúcares refinados y sal. **Los determinantes sociales de la salud. Los hechos probados. OMS. 2006**



La ingesta nutricional tiene ser equilibrada, hay que consumir componentes de todos los grupos de alimentos. Se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y granos completos, con reducción del consumo de azúcar refinada y alimentos ricos en ella.

**Guía Alimentación y Salud. UNED.**

Las frutas y verduras aportan cantidades importantes de **vitaminas y minerales**, son necesarios porque permiten que se produzcan determinadas reacciones bioquímicas en el organismo. También aportan **fibra** se considera cada vez más un componente muy importante de la dieta.

**Nutrición y dietética. Rafael Moreno. Díaz de Santos.**

## ¿Por qué consumir frutas y verduras de temporada?



Son más **nutritivas y sabrosas** cuando se cultivan dentro de su calendario natural, consiguen un desarrollo óptimo y ofrecen la máxima cantidad de nutrientes (vitaminas y minerales).

Los **cultivos de temporada**, al respetar su ciclo natural de producción, no requieren tantos productos químicos (biocidas y abonos) como los de invernadero o fuera de temporada.

Además debemos dar preferencia a los **productos locales**, llegan frescos a la mesa y no pierden su valor nutricional, pasarán menos horas desde su recolección hasta su consumo, con lo que también ahorramos la energía de su transporte y conservación.

Son más **económicas**, cuando son de temporada aumenta la oferta y bajan los precios. Se puede aprovechar para comprar para consumir o bien para hacer conservas y mermeladas, lo que te permitirá degustarlas todo el año y ahorrar dinero.

**POR UNA VIDA SANA ....**

**AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS,  
MEJOR DE TEMPORADA.**

**HAZ EJERCICIO FÍSICO AL MENOS 30 MINUTOS  
DIARIOS.**

