



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Comisión Técnica Municipal Estilos de Vida Saludables
Delegación de Salud

IMDECO
Instituto Municipal de Deportes Córdoba

IMIBIC
INSTITUTO MAIMÓNIDES DE
INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA
DE CÓRDOBA

**CÓRDOBA
CON EL PACTO
DE MILÁN**

POR UN INVIERNO SALUDABLE

**ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA
POR UNA VIDA SANA...**

**Consume frutas y verdura, mejor de temporada,
ecológicas y locales.**

**Haz ejercicio físico al menos 30 minutos diarios.
Cuidar tu salud psicológica es importante.**



CO 25-4-2019



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Comisión Técnica Municipal Estilos de Vida Saludables
Delegación de Salud

Decalogo de la alimentación

ALIMENTACIÓN SANA | Y | EJERCICIO FÍSICO

Necesidades de actividad física por grupo de edad

- Vigile su peso con frecuencia y procure mantenerse en niveles saludables.
- Las frutas y las verduras deben estar presentes en su mesa todos los días y las legumbres al menos dos o tres veces por semana.
- Es saludable consumir frutos secos en dos o más ocasiones por semana (3-4 nueces u 8-10 almendras cada vez)
- Cocine y aliñe alimentos con aceite de oliva virgen.
- Es conveniente consumir leche y yogur desnatados y quesos no grasos, pero nunca en sustitución de la fruta.
- Es más saludable el pescado que la carne y mejor el pollo que las carnes rojas.
- La bollería industrial, las patatas fritas y otros fritos de bolsa que estén preparados con grasas o aceites no conocidos, deben ser excepcionales en nuestra dieta.
- La mantequilla, embutidos y otros alimentos ricos en grasa animal deben consumirse de modo muy ocasional.
- Guise y sazone con poca sal.
- Camine un mínimo de 30 minutos diarios, evite el consumo de alcohol peligroso y perjudicial, no fume y evite que nadie lo haga a su lado.

DE 6 - 17 AÑOS

- **Limitar el tiempo frente a la televisión** u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
- **Minimizar el tiempo de transporte motorizado** (en coche, en autobús,...) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos una parte del camino.
- Fomentar las **actividades al aire libre**.

MÍNIMO DE
60 MINUTOS
DIARIOS

DE 18 - 64 AÑOS

- **Reducir los periodos sedentarios** prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.
- **Fomentar el transporte activo** (andar, bicicleta,...)
- **Limitar el tiempo de pantalla** (televisión, tablets, consolas, teléfonos u ordenadores).

MÍNIMO DE
30 MINUTOS
DIARIOS

MÁS DE 65 AÑOS

- Las personas mayores de 65 años, especialmente aquellas con dificultades de movilidad, se recomienda que realicen **actividades para mejorar el equilibrio**, realizándolas poco a poco y que tengan una dificultad progresiva.
- Practicar **actividades de fortalecimiento muscular** progresivas y adaptadas a la condición de la persona.
- En aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier **aumento de actividad física**, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.

MÍNIMO DE
30 MINUTOS
DIARIOS

INVIERNO 2019

ACTIVIDAD	LUGAR/ HORARIO	SECTOR POBLACIÓN	INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN
6 FEBRERO – MIÉRCOLES			
RUTAS LEYENDAS DE CÓRDOBA	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
7 FEBRERO – JUEVES			
RUTA CÓRDOBA DE CINE	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
RUTA CÓRDOBA DE CINE	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
11 FEBRERO – LUNES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
12 FEBRERO – MARTES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
13 FEBRERO – MIÉRCOLES			
TALLER MACETO HUERTO	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
14 FEBRERO – JUEVES			
IMIBIC VISITA BIENESTAR EMOCIONAL	INSTALACIONES IMIBIC ASOCIACIÓN KAMIRA 10:00	MUJERES ADULTAS Y MAYORES	GRUPO CONCERTADO
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 18:30	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
15 FEBRERO – VIERNES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
18 FEBRERO – LUNES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
19 FEBRERO – MARTES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
20 FEBRERO – MIÉRCOLES			
RUTA. A DETERMINAR	SEPER ALCOLEA 19:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
21 FEBRERO – JUEVES			
RUTA LEYENDAS DE CÓRDOBA	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
22 FEBRERO – VIERNES			
IMIBIC CONFERENCIA ALIMENTACIÓN	CENTRO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES ANTONIO PAREJA DISTR. NORTE 10:30	PERSONAS MAYORES	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
23 FEBRERO – SÁBADO			
RUTA URBANA POR EL RIO	JARDINES AVDA FRAY ALBINO 9:30	PERSONAS MAYORES	GRUPO CONCERTADO
24 FEBRERO – DOMINGO			
RUTA URBANA CAMPIÑUELA	ÚLTIMA PARADA DEL BUS 2 FÁTIMA 9:30 H	PERSONAS MAYORES	GRUPO CONCERTADO
25 FEBRERO – LUNES			
CONFERENCIA: “Más años a la vida, más vida a los años con una alimentación saludable” Fco Pérez Jiménez Universidad de Córdoba	CENTRO MUNICIPAL DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES LEVANTE 11:00	PERSONAS MAYORES	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
26 FEBRERO – MARTES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
TALLER HABILIDADES PARA TU BIENESTAR Y EL DE TUS HIJOS	CENTRO DE EDUCACIÓN VIAL 18:00	PADRES Y MADRES, ASÍ COMO PÚBLICO EN GENERAL INTERESADO EN LAS JORNADAS	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
CONVERSACIONES EN LA CENTRAL “Alimentación saludable y desigualdad social”	BIBLIOTECA CENTRAL 20:00	PÚBLICO GENERAL	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
27 FEBRERO – MIÉRCOLES			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	SEPER ALCOLEA 19:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
RUTA VILLARES	CEPER FUENSANTA 11:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770