



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

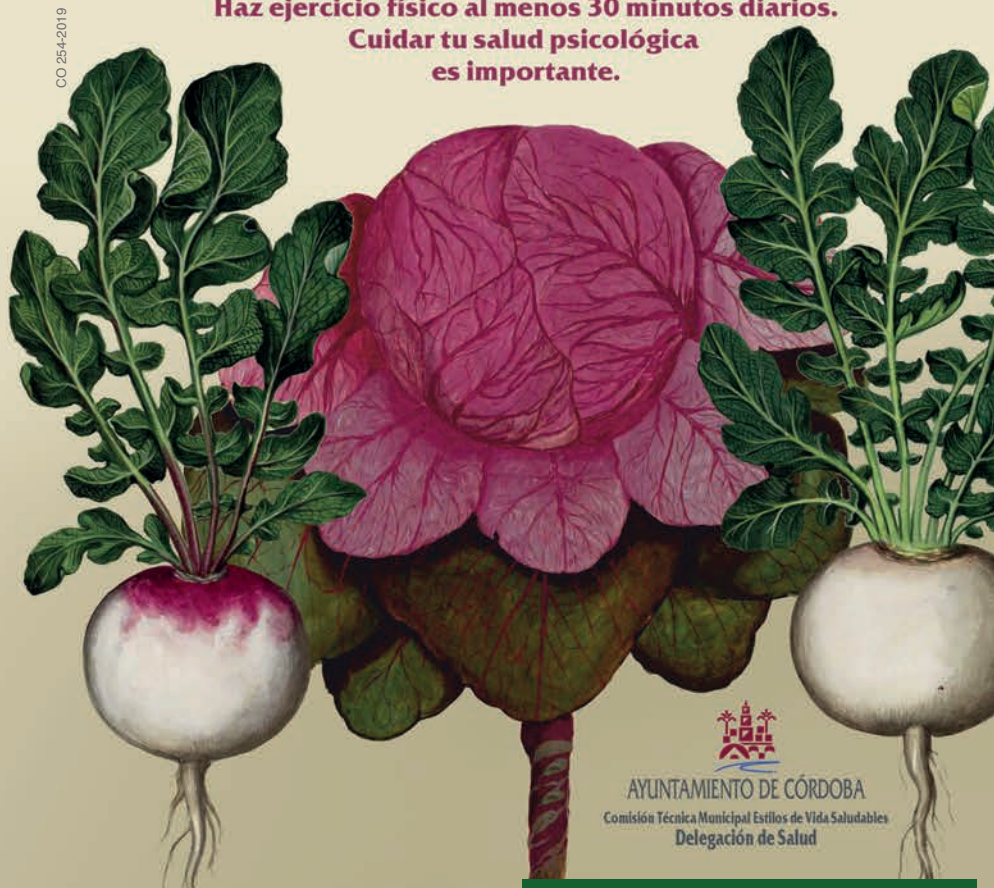

CÓRDOBA
CON EL PACTO
DE MILÁN

POR UNA PRIMAVERA 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**.

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).

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
60 MINUTOS
DIARIOS

MÍNIMO DE
30 MINUTOS
DIARIOS

MÍNIMO DE
30 MINUTOS
DIARIOS

PROGRAMACIÓN PRIMAVERA SALUDABLE ABRIL Y MAYO 2019

ACTIVIDAD	LUGAR/ HORARIO	SECTOR POBLACIÓN	INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN
MIÉRCOLES, 3 DE ABRIL			
RUTA FUENTE DEL ELEFANTE	SEPER ALCOLEA // FUENSANTA 16:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
IMIBIC CONFERENCIA EJERCICIO FÍSICO	CENTRO MUNICIPAL DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES HUERTA DE LA REINA 10:30	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
SÁBADO, 6 DE ABRIL			
RUTA FUENTE DEL ARCO (TRASSIERRA)	OSARIO ROMANO – ARRABAL DEL SUR – GUADALQUIVIR – ARRABAL DEL SUR (COMPL) 8:30 a 14:00	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
DOMINGO, 7 DE ABRIL			
RUTA FUENTE DEL ARCO (TRASSIERRA)	CIUDAD JARDÍN – VISTA ALEGRE – BDA. DEL ÁNGEL – ALCOLEA 8:30 a 14:00	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
MARTES, 9 DE ABRIL			
IMIBIC VISITA EJERCICIO FÍSICO	CENTRO MUNICIPAL DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES HUERTA DE LA REINA Y ANTONIO PAREJA 10:30	PERSONAS MAYORES	GRUPO CONCERTADO
JUEVES, 11 DE ABRIL			
TALLER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN RECURSOS PARA EL BIENESTAR	CENTRO DE EDUCACIÓN VIAL 18:00	PADRES, MADRES, ASÍ COMO PÚBLICO EN GENERAL INTERESADO EN LAS JORNADAS	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
CONFERENCIA: "Más años ala vida, más vida a los años con una alimentación saludable" Fco Pérez Jiménez Universidad de Córdoba	CENTRO MUNICIPAL DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES OSARIO ROMANO 10:30	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
LUNES, 15 DE ABRIL			
TALLER MACETO HUERTO	CEPER M Diaz Cabezas LEVANTE 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
MARTES, 23 DE ABRIL			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CASA DE LA IGUALDAD 10:30	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	casadelaigualdad@ayuncordoba.es Tlfn 957499931
JUEVES, 25 DE ABRIL			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 18:30	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
VIERNES, 3 DE MAYO			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
LUNES, 6 DE MAYO			
CONFERENCIA: "Más años ala vida, más vida a los años con una alimentación saludable" Fco Pérez Jiménez Universidad de Córdoba	CENTRO MUNICIPAL DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES HUERTA DE LA REINA 10:30	PERSONAS MAYORES	SIN INSCRIPCIÓN PREVIA. HASTA COMPLETAR AFORO
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
MIÉRCOLES, 8 DE MAYO			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	SEPER ALCOLEA 19:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
JUEVES, 9 DE MAYO			
TALLER BIENESTAR EMOCIONAL "Las emociones y la salud"	CEPER FUENSANTA 19:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
RUTA LA PALOMERA	CENTRO DE EDUCACIÓN PERMANENTE SUR 10:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
MARTES, 14 DE MAYO			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER M Diaz Cabezas LEVANTE 19:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
IMIBIC VISITA EJERCICIO FÍSICO	CENTRO MUNICIPAL DE PARTICIPACIÓN ACTIVA DE PERSONAS MAYORES VEREDÓN DE LOS FRAILES – SANTA CRUZ 10:30	PERSONAS MAYORES	GRUPO CONCERTADO
MIÉRCOLES, 15 DE MAYO			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CEPER M Diaz Cabezas LEVANTE 18:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
VIERNES, 17 DE MAYO			
RUTA JULIO ROMERO DE TORRES	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
LUNES, 20 DE MAYO			
CONFERENCIA ALERGIAS A LOS ALIMENTOS (AVANZAX)	CEPER FUENSANTA 17:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
MIÉRCOLES, 22 DE MAYO			
CONFERENCIA ACCESIBILIDAD DEL ESPACIO PÚBLICO	SEPER ALCOLEA 19:00	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
JUEVES, 23 DE MAYO			
TALLER ALIMENTACIÓN COCINA DE TEMPORADA	CENTRO DE EDUCACIÓN PERMANENTE SUR	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770