



## ESTACIONES SALUDABLES. OTOÑO19.

La Organización Mundial de la Salud (**O.M.S.**) aprobó en 2004 la **“Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”**. Indicaba que alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial eran atribuibles a las principales **enfermedades no transmisibles** como las cardiovasculares, diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer, entre otras. Previendo el aumento de estas cifras fundamentalmente por dos factores: los **cambios demográficos** y los **estilos de vida**, destacando sobre todo las **dietas poco saludables** y la **falta de ejercicio físico**. Estas últimas son las principales **causas** de las enfermedades no transmisibles.



La **alimentación** y la **actividad física** influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. La actividad física es fundamental para mejorar la salud **física y mental** de las personas. Existen múltiples **evidencias** de que se pueden promover entornos que capaciten y motiven a las personas, familias y comunidades a adoptar decisiones positivas con relación con una **alimentación saludable** y a la realización de **actividades físicas** que permitan mejorar sus vidas.



AYUNTAMIENTO  
DE CÓRDOBA

Delegación de Mercados y  
Comercio, Salud y Consumo

Unidad de Promoción de la Salud  
Avda Gran Capitán 6  
14071 – Córdoba  
Tlf: 957499900 Ext 17034  
Código RAEL JA01140214



CÓRDOBA  
PATRIMONIO MUNDIAL  
CENTRO HISTÓRICO  
-1994-

## OBJETIVOS .

- **Aumentar el nivel de salud** de la ciudadanía potenciando la adquisición de estilos de vida saludables.
- **Promover** el aumento de **Consumo de Fruta y Verdura**, mejor de temporada y locales, al menos cinco raciones diarias. Aumentar la formación en **alimentación sana** y técnicas de **cocina** saludable.
- **Facilitar** las prácticas de **ejercicio y actividad física en la vida cotidiana**. Potenciar la **Carta Internacional del Caminar**, por la creación de comunidades sanas, eficientes y sostenibles donde la gente elija caminar.
- **Bienestar emocional**. Contemplar los aspectos físicos, emocionales y sociales del estado de salud.
- **Programación en clase**: Aportar material didáctico Aumentar la información y formación sobre conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción de unos hábitos de alimentación saludable, adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo.

## ACTIVIDADES.

- Entrega **Guía didáctica y material educativo** por clases.
- **Encuestas de Salud (ENS)** de los participantes. **Estado de salud, hábitos saludables, apoyo social**.
- **Talleres de Alimentación y cocina sana**, fundamentalmente se incidirá en el **consumo y preparación de frutas y verduras** de temporada.
- **Rutas urbanas** para aumentar la actividad física en la vida cotidiana.
- **Conferencias y Talleres de Bienestar Emocional**. Importancia de las emociones en el estado de salud.
- **Visitas guiadas IMIBIC** por las instalaciones donde se realiza la investigación sobre hábitos saludables.

**POBLACIÓN** Alumnado y profesorado de los **Centros de Educación Permanente de Adultos** . Personas mayores de 16 años interesadas.

Mas información: [promocion.salud@ayuncordoba.es](mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es)  
Telefono directo: 957769770.