





# Promoción de estilos de vida saludable: alimentación sana y ejercicio físico

## **GUÍA DIDÁCTICA**

**Promoción de estilos de vida saludable:  
alimentación sana y ejercicio físico.  
GUÍA DIDÁCTICA**

Edita:

Ayuntamiento de Córdoba  
Delegación de Salud Pública

Autores:

Dolores Victoria Estepa Martín  
María Jacinta Cruz Sánchez  
María Dominga Pulpillo Vílchez  
José María García Parody  
Antonio Bujalance Cantero  
Higinia Romero Crespo

Agradecimientos:

a Rafael Moreno Rojas y a María Vicenta Pérez Ferrando por su asesoría técnica,  
a Alfonso Sánchez Fernández y a Ana Torrero Plaza, del Ayuntamiento de Córdoba,  
por su colaboración.

© De los textos: sus autores.

© De esta edición: Ayuntamiento de Córdoba, Capitulares, s/n. 14071 Córdoba.

Reproducción: Punto Reklamo Konstruktor S.L.

ISBN: 978-84-693-6762-9

Depósito Legal: CO 1234-2010

# Índice

1	Presentación	7
	Introducción	9
2	Estrategia NAOS	11
3	Concepto de salud	23
3.1	La Carta de Ottawa para promoción de la salud	25
3.2	Felicidad y salud	33
3.3	A muchos les da miedo envejecer	37
3.4	El Club de los 120 años	41
3.5	Japón nos enseña cómo dar más años a la vida y más vida a los años	45
3.6	Las abuelas y la salud	49
3.7	Mitos sobre la salud	51
3.8	La violencia es un factor de riesgo para la salud de las mujeres	55
4	Alimentación, grupos de alimentos y ejercicio físico	59
4.1	Alimentación y nutrición	61
4.2	Fisiología de la alimentación	67
4.3	Cereales	71
4.4	Frutas, verduras y hortalizas	75
4.5	Legumbres	81
4.6	Pescados	85
4.7	Lácteos	87
4.8	Carnes	93
4.9	Aceites y grasas	99
4.10	Pirámide nutricional	105
4.11	Hábitos alimentarios	113
4.12	Análisis de género en las tareas domésticas	117
4.13	Ejercicio físico	119

5	Alimentación ecológica	123
5.1	Alimentos ecológicos. Verduras, frutas, legumbres y cereales.	125 127
5.2	Razones para producir productos ecológicos	129
5.3	Productos naturales de Mao Valleta	
5.4	Ecologismo versus consumismo. La importancia del huerto familiar.	133
6	Aspectos socio-culturales en la alimentación y el ejercicio físico	137
6.1	Determinantes sociales de la salud	139
6.2	Relaciones Norte-Sur. Un tazón de caldo	141
6.3	Relaciones Norte-Sur. ¿Cuándo la industria se convierte en explotación?	143
6.4	Merchandising	145
6.5	Luz, cámaras, acción! Las galletas Mentilletas	147
6.6	Objetivos de desarrollo del milenio	151
6.7	Cuaresma paradójica	155
6.8	Evolución alimentaria	157
6.9	Trastronos de la alimentación	163
6.10	Qué entendemos por globalización	165
6.11	Reflexiones sobre la sociedad de consumo	167
7.	Anexos	169
	Carta de Ottawa	171
	Proyecto de Innovación Educativa (PIN 097/06)	176
	Perol ecológico	181
	1º Semana de vida sana	182
	2ª Semana de vida sana	184
	Sitios web de interés	186