



# Presentación

Esta guía que tenéis en vuestras manos es el fruto del trabajo de profesionales de diferentes Administraciones Públicas que han hecho un esfuerzo para sistematizar la experiencia práctica que ha tenido lugar en el desarrollo del proyecto “Córdoba por la Salud”.

Para facilitar su función didáctica tiene, por cada uno de los apartados, textos con información sobre cada uno de ellos, con ejemplos para clarificar los conceptos, así como esquemas o imágenes que ayude a conseguir su objetivo. Todas las unidades van acompañadas de propuestas de ejercicios prácticos para realizar con los alumnos, cada una de ellas adaptadas por nivel educativo.

Se han desarrollado los aspectos que se han considerado más importantes, algunos de ellos solo como introducción o señalando los aspectos fundamentales.

Respecto a otras publicaciones existentes, esta incorpora novedades como: trabajar conjuntamente la alimentación y el ejercicio físico y la introducción de conocimientos básicos de agricultura ecológica tan necesaria para nuestra salud y la del planeta tierra.

Con las imágenes sobre actividades realizadas así como la recopilación de parte de los recursos que se han elaborado y editado pretendemos darle el sentido que ha tenido todo el trabajo desde el comienzo que ha sido “pasar a la acción”, que los participantes experimentaran en situaciones concretas lo que se estaba introduciendo como conocimientos teóricos.

Es mucho el trabajo que se ha hecho en este campo y más el que queda por hacer. Si tenemos en cuenta los informes de la OMS trabajar para mejorar la alimentación y promover el ejercicio físico regular es una línea prioritaria para conseguir aumentar el nivel de salud de la población.

Creemos que esta guía puede ser de interés para los profesores y alumnos que deseen iniciarse o continuar en este campo de trabajo y que les ayude en su objetivo. Este ha sido el motivo de nuestra colaboración en la edición y difusión de este trabajo y de otros más que tenemos en marcha.

*Alba Doblas Miranda  
Concejala delegada de Salud Pública  
Ayuntamiento de Córdoba*



# Introducción

Esta Guía Didáctica es el resultado del trabajo realizado dentro de un Proyecto de Innovación Educativa en colaboración con el Área de Salud Pública del Ayuntamiento de Córdoba, la Univesidad de Córdoba y colectivos como productores ecológicos, Plataforma Carril Bici, farmacéuticos, etc.

Partiendo del programa que el Ministererio diseñó con la Estrategia Naos, que es el marco de actuación para los próximos años, la Carta de Ottawa, Internet y documentación diversa intentamos elaborar este práctico manual para que pueda ser utilizado por otras personas.

Con esta Guía pretendemos informar y ayudar a frenar el aumento constante de las tasas de obesidad en España con artículos interesantes de diversa procedencia, ya que investigaciones recientes la sitúan en el vértice de enfermedades prevalentes en las sociedades desarrolladas como la diabetes, la hipertensión, cardiopatías...

En la Guía se proponen actividades abiertas y de otra índole más educativa, que en su caso fueron realizadas por los CEPER Levante y Alcolea de Córdoba

Y, por último, sólo indicar que por el carácter complejo de la temática tratada hemos intentado que fuese lo más significativo y sencillo para su posterior aplicación.

---

