

Nota informativa. Proyecto ESTACIONES SALUDABLES. Curso 2018.

La Delegación de Salud del Ayuntamiento de Córdoba, está distribuyendo en los Colegios de Educación Primaria de nuestro municipio, material consistente en un cartel con el “**Calendario de frutas y verduras de temporada**” y un desplegable que además incorpora información sobre ejercicio físico para personas entre 6 y 18 años, a fin de que se reparta entre el alumnado y llegue así a un gran número de familias cordobesas.

Dicho material se ha elaborado siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (**O.M.S.**), de aumentar el consumo de frutas y verduras, mejor de temporada, frescas y locales. Al menos cinco piezas o porciones al día, que ayudan a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra, aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales, que reducirán el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Recomiendan incluirlas en todas las comidas y tomar una selección variada de ellas. Además, estos alimentos, tienen como ventajas que presentan un alto contenido en agua, bajo aporte de calorías y contenido en grasas inapreciable salvo algunas excepciones como el aceite y el aguacate, cuyas grasas tienen efecto cardioprotector.

Esta actividad se enmarca dentro del proyecto que estamos desarrollando “**ESTACIONES SALUDABLES**” tiene como objetivo “**Aumentar el nivel de salud**” de la ciudadanía potenciando la adquisición de **estilos de vida saludables** a nivel individual, grupal y social. Seguimos elaborando y editando **materiales** para aumentar la información y formación sobre los **beneficios para la salud** de la **alimentación** sana y la práctica de **ejercicio físico**, con el fin de sensibilizar y facilitar cambios en el entorno y en los hábitos cotidianos.

Estamos desarrollando **Talleres de Alimentación y cocina sana**, fundamentalmente se incide en el **consumo y preparación** de **frutas y verduras** de temporada. Recogida de recetas tradicionales mejora, edición y difusión de las mismas. Actividades para aumentar la **actividad física** en la vida cotidiana como caminar, usar la bici, subir escaleras y aumentar las personas que realizan ejercicio físico durante el tiempo libre como en **parques biosaludables, rutas para caminar y de senderismo periurbano**. Están participando profesorado y alumnado de Centros de Educación Permanente de Adultos .

Se han desarrollado, en el primer trimestre del curso escolar, diez **Talleres** de Alimentación y Cocina Sana **Productos de temporada** con una participación media de 20 personas por cada uno.. Se ha centrado en cinco productos: el brocolí, boniatos o batatas, espinacas y acelgas. Para este segundo trimestre se desarrollado tres y quedan cinco más. Los lugares de celebración han sido en Centros Cívicos y Colegios del Programa de Educación Permanente de Adultos que lo han solicitado. A partir de este mes también se han programado ruta para caminar que se realizaran por diferentes lugares del municipio. Hay actividades programadas hasta el 21 de marzo. Mas información en la Unidad de Promoción de la salud (promoción.[salud@ayuncordoba](mailto:salud@ayuncordoba.es) .es o en el teléfono 957499900 ext 17034)

Partimos de que los proyectos de **Promoción y Educación para la Salud (PES)** desde el ámbito educativo se pueden desarrollar en cuatro dimensiones: la **curricular**, el **entorno interno** del centro, la **familiar** y la **coordinación y colaboración con recursos comunitarios** externos al centro. Desde la Administración Local se pueden complementar todas, pero fundamentalmente las dos últimas. La **generación de recursos**, en el entorno externo más cercano y en el de ciudad, que complementen el trabajo curricular de los profesores, así como la creación y potenciación de **redes** entre instituciones, entidades, asociaciones y ciudadanos, es la principal aportación que pueden hacer los **municipios** en estos proyectos.



Hay **consenso** de que desarrollar proyectos de PES se trata del modo más efectivo de promover la adopción - a largo plazo- de estilos de vida saludables y el único camino que la educación para la salud llegue a todos los grupos de edad independientemente de factores como clase social, género o el nivel educativo familiar.

La **alimentación** y la **actividad física** influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario, y hay riesgos nutricionales considerables que no guardan relación con la obesidad. La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

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.