PROVINCIA | Sanidad

El Hospital Infanta Margarita celebra el Día de la Nutrición con la instalación de un stand para prevenir la obesidad infantil

Un grupo de profesionales ha informado sobre la importancia de seguir hábitos de vida saludable y una dieta equilibrada repartiendo agua y fruta

Redacción
Miércoles 8 de junio de 2011 - 17:57

El personal de la UGC de Pediatría y Neonatología del Hospital Infanta Margarita de Cabra participa en la celebración del Día Nacional de la Nutrición, una iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, con una mesa informativa a fin de difundir la importancia que tiene la alimentación y el ejercicio físico para nuestra salud y calidad de vida, promoviendo la prevención de la Obesidad Infantil, problema que en la actualidad está aumentando en nuestra comunidad.

Durante esta actividad, un grupo de profesionales sanitarios del centro ha informado y animado a seguir hábitos de vida saludable como la importancia de seguir una dieta equilibrada, los beneficios de seguir buenos hábitos de hidratación y alimentación, ofreciendo agua y fruta a las personas que se acercan para interesarse sobre el tema.
La actividad física es imprescindible para la salud ayudando a sentirnos bien y en forma. Entre los beneficios de la actividad física destacan la mejora de la circulación y de la capacidad cardiopulmonar, el mantenimiento de un peso saludable y la disminución de grasa abdominal, la mejora del perfil lipídico y una mejor regulación de la función intestinal.

Iniciativas saludables
El Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, puesto en marcha por la Junta de Andalucía y disponible en la página web de la Consejería de Salud www.juntadeandalucia.es/salud, pretende introducir hábitos saludables entre la población, favoreciendo así la toma de decisiones sobre menús correctos y saludables, así como sobre los beneficios de realizar un ejercicio físico adecuado a las condiciones particulares y personales de cada uno. Uno de los objetivos de este plan es promocionar estos hábitos como factores de protección frente a patologías prevalentes como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y numerosos tipos de cáncer.