

Programa de Promoción de la Actividad física y Alimentación Saludable en los Colegios del Área de Salud de Cáceres.

El Gerente del Área de Salud de Cáceres, y la Delegada Provincial de la Consejería de Educación y Empleo, presentaron el Programa de Promoción de la Actividad física y Alimentación Saludable en los Colegios del Área de Salud de Cáceres, que será realizado conjuntamente por ambos organismos el día 10 de enero de 2018.

Este Programa está basado en los objetivos del Programa PERSEO, programa piloto de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, para luchar contra la obesidad en el ámbito escolar.

El Programa se desarrolla con dos líneas de actuación que pretenden alcanzar el objetivo de motivar a los alumnos sobre la importancia de una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico de forma regular, desarrollando habilidades y destrezas que les permitan adquirir unos hábitos alimentarios más saludables y estimular la práctica de ejercicio físico.

Estas *líneas de actuación* son alimentación saludable, y escuela activa.

Los objetivos concretos que se pretenden conseguir en cada una de las líneas de actuación son:

- *Actividad física*: conseguir que la mayoría de alumnos del centro adquiera el hábito de realizar 60 minutos de actividad física al día, dentro o fuera del colegio.
- *Alimentación saludable*: conocer las claves de la seguridad alimentaria, conseguir que el alumnado adquiera unos conocimientos básicos sobre los beneficios de una alimentación sana y variada y fomentar entre los escolares hábitos alimentarios saludables.

En este Programa, coordinado desde la Dirección de Salud de Cáceres, participa el profesorado de los centros educativos, farmacéuticos y veterinarios de los centros de salud, técnicos de la Dirección de Salud y MIR y EIR de medicina familiar y comunitaria.

Los Facultativos Sanitarios Veterinarios y Farmacéuticos del Área de Cáceres, técnicos de la Dirección de Salud y MIR y EIR, ya han realizado la primera actividad del Programa, impartiendo una charla en los colegios participantes a alumnos de 1º a 6º de primaria sobre *“las cinco claves de oro para prevenir las enfermedades alimentarias”*.

Del 9 al 17 de abril se realizará la próxima actividad, *“dieta saludable, variedad y equilibrio”*.