

Impulsa Salud estatal hábitos nutricionales en escuelas de La Paz

Posted on 30 de abril de 2023 by Diario Humano



También se fomenta la activación física continua para evitar el sobrepeso

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -La [Secretaría de Salud de Baja California Sur](#) desarrolla jornadas de impulso a los estilos de vida saludable en escuelas preescolares y primarias de La Paz, con el objetivo de sensibilizar a las niñas y niños sobre la importancia de que tengan una alimentación nutritiva y realicen ejercicio de manera periódica para que fortalezcan el funcionamiento de su organismo y logren un crecimiento sano.

Durante estas visitas que efectúan las y los promotores de la Jurisdicción Sanitaria 3, como las realizadas recientemente a los jardines de niños Juan María de Salvatierra, Benito Beltrán Beltrán, Eva Sámano de López Mateos, se establecen dinámicas lúdicas y recreativas para compartir estos conocimientos sobre hábitos nutricionales con las pequeñas y pequeños, indicó la secretaria del ramo en la entidad, Zazil Flores Aldape.

En estas actividades que también se llevaron a cabo en las primarias Distrito Federal y Virginia Peralta, se sensibiliza a las y los menores sobre los factores de riesgo del sobrepeso y la obesidad, como es la falta de actividad física al dedicar la mayor parte del tiempo libre frente a las pantallas, así como el consumo excesivo de alimentos altos en grasa y azúcar que incrementan las posibilidades de padecer enfermedades no transmisibles en edades posteriores, agregó.

En esta interacción con las alumnas y alumnos se resalta la importancia de la higiene personal que contribuye a la prevención de enfermedades, mediante acciones simples y cotidianas como el lavado frecuente de manos con agua y jabón; el lavado diario de dientes después de cada comida y mantener cortas y limpias las uñas, comentó la funcionaria al agregar que también se visitaron los jardines de niños Marcelo Rubio Ruiz y Domingo Carballo Félix, así como las primarias Julieta Castro y Carlos Moreno Preciado.

Flores Aldape destacó que se motiva a las niñas y niños para que practiquen algún deporte o busquen otra alternativa de activación física que les ayude a mantener un peso corporal adecuado, pero además se les invita a priorizar la hidratación con agua simple y bebidas no endulzadas que favorecen la absorción de nutrientes y eliminación de toxinas.