

Promueve Salud la alimentación saludable y accesible entre niñez paceña

Posted on 28 de julio de 2023 by Diario Humano



A través de cursos impartidos en centros de salud de colonias urbano- marginadas.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -En el marco de las acciones que lleva a cabo para fomentar los estilos de vida saludable entre las nuevas generaciones de sudcalifornianos, el programa de Promoción de la Salud de la Jurisdicción Sanitaria 3 La Paz, impartió un curso sobre alimentación accesible a niñas, niños y adolescentes de la colonia Agua Escondida de la capital del Estado.

Es una actividad que se organizó en este periodo vacacional, con la finalidad de motivar a las y los menores de edad para que prioricen el consumo de alimentos saludables que tienen un alto valor nutricional, pero que además, son apetecibles y costeables para la economía de familias trabajadoras, señaló la responsable de ese programa, Marizabel Álvarez Ugalde.

En este foro se presentó el nuevo modelo del platillo del buen comer que el Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad (Gisamac), coordinado por el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE) desarrolló específicamente para la población mexicana a fin de fortalecer su bienestar, el cual plantea que el 50% de la ingesta total debe ser frutas y verduras de temporada.

Es esta interacción con las niñas, niños y adolescentes, se explicó que ese planteamiento nutricional está basado en que esos comestibles realizan importantes aportaciones de

nutrientes esenciales que optimizan el funcionamiento del organismo, al tiempo en que, por ser de temporada y de producción local, resultan más económicos, dijo la servidora pública al mencionar que las y los menores participaron incluso en la elaboración de colaciones sanas.

Se enfatizó con ellas y ellos la importancia de limitar la ingesta de productos ultra procesados que tienen altos contenidos en grasas y azúcares, ya que estos contribuyen a incrementar el sobrepeso y la obesidad que son factores para desarrollar diversas enfermedades, en especial cuando no se tiene mayor actividad física. La recomendación que se subrayó a las niñas, niños y adolescentes es buscar un equilibrio en sus consumos diarios, para que desde esta etapa de vida fortalezcan el cuidado de su salud, dijo Álvarez Ugalde al puntualizar que también se sensibilizó a las y los menores de edad sobre el lavado frecuente de manos y la hidratación continua con agua simple durante esta temporada de calor.