

Arrancan jornadas preventivas en mercados ambulantes

Posted on 7 de septiembre de 2025 by Diario Humano



Personal de la Secretaría de Salud acercó orientación a familias y comerciantes sobre el “plato del bien comer”, caminatas diarias y bicicleta, priorizando a sectores vulnerables de la capital.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. –Como parte de las acciones que lleva a cabo para fortalecer las condiciones de bienestar de la población sudcaliforniana, en especial de quienes viven en condiciones más vulnerables, la Secretaría de Salud desarrolló este fin de semana, en tianguis de la ciudad de La Paz, jornadas informativas para la prevención de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, insuficiencia renal y cardiovasculares.

Estas actividades que se realizaron en mercados ambulantes de las colonias Santa Fe y Panteón, permitieron



fomentar la alimentación saludable y la activación física diaria que son factores cruciales para evitar o retrasar la incidencia de estos padecimientos que pueden limitar la expectativa y calidad de vida, indicó la jefa de la Jurisdicción Sanitaria 3 La Paz, Ángela Alonso Cano.

La médica señaló que estas acciones son esfuerzos llevados a cabo en el marco de la Semana Nacional de Salud Pública 2025 que inicia este lunes como parte de una iniciativa federal que busca acercar los servicios preventivos a los sectores prioritarios, con la perspectiva de que las personas tengan mayor información para tomar decisiones favorables para su bienestar.

Agregó que, en este acercamiento tanto con los comerciantes como en los usuarios, el personal de salud difundió el plato del bien comer que plantea la importancia de equilibrar la ingesta de grupos alimenticios como son las frutas y verduras; cereales, granos y tubérculos; leguminosas; alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables, así como privilegiar la hidratación con agua natural.

De igual forma, se resaltó la necesidad de que lleven a cabo actividades físicas, como es una caminata diaria, practicar bicicleta o algún deporte, con el convencimiento de que esto fortalece su sistema respiratorio, circulatorio e inmunológico, al tiempo que contribuye a mantener un peso corporal idóneo, concluyó Alonso Cano.