

POSTER SP-4

DESPUÉS DEL EJERCICIO... FRUTA Y AGUA

Ruiz-Chércoles E, Villarreal M, Sáez C, García, Ovejero Villarreal D, Mesa Garrido P, Prieto Montes C.

Centro de Salud María Jesús Hereza. Leganés. Madrid

Introducción: La alimentación adecuada permite mantener la salud y prevenir enfermedades.

Objetivo: Sensibilizar a los entrenadores, los niños y sus familias para beber agua y comer fruta en lugar de refrescos, zumos envasados y golosinas.

Metodología: El Club de Balonmano de Leganés, a través de la empresa Seguridad Jesmon, contactó con el centro de salud para fomentar hábitos de alimentación tras el deporte. El torneo fue el 15 junio en CEIP Lepanto en Leganés, participaron 200 alumnos de 13 colegios. Al finalizar el partido realizaron brochetas de fruta fresca, zumo de naranja natural, talleres del gusto y del tacto. Hicieron juegos con la pirámide de la alimentación. Pintaron murales con frutas con los que se irá por cada uno de los centros educativos para sensibilizar la comunidad educativa. Se repartió el libro de poesías de Montse Villarreal sobre la fruta.

Resultados: Los responsables del bar se quejaron porque los niños no habían consumido tantos refrescos, zumos envasado y bolsas como años anteriores. Los padres se mostraron sorprendidos y encantados con la iniciativa.

Conclusiones: En la infancia se consolidan los hábitos saludables que durarán toda la vida. Es imprescindible una educación en hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de toda la población.