

POSTER SP-5

EDUCANDO A EDUCADORES A COMER MEJOR

Ruiz-Chércoles E, Serdio Ramírez D, Cordero Sánchez T, Jiménez Martín MC, Arranz González R, Sillero MI.

Centro de Salud María Jesús Hereza. Leganés. Madrid

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

Objetivo: Fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico entre los jóvenes que son educadores en la comunidad.

Metodología: El Proyecto de Intervención Comunitaria Intercultural, en colaboración con el Ayuntamiento de Leganés, desarrolló un proyecto de Ocio Saludable en 2012, en el que participaron 700 personas. Los educadores pidieron recibir formación en hábitos de vida saludables y se realizó en marzo 2013, en el centro de salud. Se pasó un cuestionario.

Después se realizó una intervención para promover el ejercicio y la alimentación saludable: **“Deja un kilo de alimento y gana un kilo de salud”** el 10 de mayo de 2013, en Leganés. Participaron 200 personas. Se hizo ejercicio, se colocaron los diferentes alimentos en la pirámide, se recogieron alimentos y se escribió una receta con las que se ha elaborado un Recetario Popular Saludable que ha sido editado. Los medios de comunicación locales van a difundir estos mensajes saludables.

Resultados: Se formó a 19 jóvenes de entre 16 -23 años, 12 chicos. El 15% no desayuna, el 62% no toma fruta a diario. El 25% toma zumos envasados y golosinas a diario. El 45% toma refrescos a diario. El 85% hace deporte al menos 2 horas a la semana. El 15% fuma (máximo 5 c/d). El 67% estudia.

Conclusiones: Es imprescindible una educación en unos hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de toda la población. En la infancia se consolidan los hábitos saludables que durarán toda la vida. Los niños imitan a padres y educadores.