

La iniciativa se enmarca dentro de la Semana de la Salud

EL AYUNTAMIENTO ORGANIZA RECREOS SALUDABLES PARA ESCOLARES

Vva. de la Cañada, 11 de abril.- La Concejalía de Salud ha organizado, en el marco de la VIII Semana de la Salud, recreos saludables para escolares del municipio. En la iniciativa, que se desarrollará hasta el próximo jueves, van a participar un total de 690 alumnos de Educación Primaria y Secundaria de diferentes centros educativos locales. En primer lugar, los alumnos reciben una charla sobre la importancia del desayuno y la estructura que debe tener para que sea equilibrado y variado. Este año en el recreo, como novedad, se distribuye entre los participantes un almuerzo con el fin de destacar la importancia que tiene almorzar a media mañana.

“El desayuno debe aportar el 20% de las calorías necesarias al día y el almuerzo de media mañana, entre un 10 y un 15%. Está demostrado que aquellos escolares que desayunan de forma saludable, equilibran su dieta y rinden más en clase. De ahí que promovamos desde hace años esta actividad”, señaló el concejal de Salud y experto en nutrición, José Manuel Ávila, quien destacó la importancia de realizar “un reparto adecuado de la ingesta calórica diaria en cuatro o cinco comidas”.

VIII Semana de la Salud

La programación de la VIII Semana de la Salud que, este año, lleva como lema “La tensión arterial te importa”, contempla también, entre otras actividades, un Curso de Primeros Auxilios y R.C.P. Básica, este sábado, 13 de abril en el Centro de Salud de Villanueva de la Cañada, de 10:00 a 14:00 horas.