

# Albatera acoge mañana un taller formativo sobre alimentación saludable dentro de la campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad ::

La localidad de Albatera acogerá mañana miércoles día 12 un taller formativo sobre alimentación saludable en el marco de la campaña de promoción de la salud dirigida especialmente a la tercera edad y el colectivo de amas de casa organizada por el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad, en colaboración con la Asociación de Amas de Casa Tyrius, el Consejo Valenciano de Personas Mayores y la Unión Democrática de Pensionistas de España,.

**U**n equipo formado por 30 enfermeras de Valencia, Castellón y Alicante es el encargado de impartir una serie de charlas informativas en materia de salud pública con el objetivo de mejorar la prevención de enfermedades cardiovasculares o de la osteoporosis, incentivar la alimentación saludable, prevenir el tabaquismo y fomentar el ejercicio físico, entre otros.

En el marco de este convenio de colaboración firmado por el presidente del CECOVA, José Antonio Ávila, y el conseller de Sanidad, Manuel Cervera, para desarrollar actividades de promoción de la salud tendrá lugar mañana a partir de las 17.00 horas una charla sobre hábitos de alimentación saludable en el edificio Reina Sofía de la localidad de Albatera situado en la calle Marquesa de Dos Aguas, número 4.

## Consejos de alimentación saludable

Los consejos ofrecidos por los profesionales de Enfermería inciden en que “es necesario un aporte diario y variado de alimentos de todos los grupos para cubrir las necesidades fisiológicas de nuestro organismo” y recuerda que “no existen los alimentos naturales completos que contengan todos los nutrientes y en la cantidad óptima requerida por el cuerpo humano”

Por lo tanto, aconseja “comer variado” porque “asegura el mantenimiento de la salud, favorece el crecimiento en los niños y el mantenimiento del organismo durante la edad adulta y la vejez, previene enfermedades que tienen origen en el consumo de alimentos (por déficit o exceso), y disminuye el riesgo de toxicidad”.

En este sentido, las enfermeras recomiendan la ingesta de “cereales, pan, pasta, patatas y arroz porque son alimentos ricos en hidratos de carbono y todavía son mejor si son integrales”. También “desmonta el falso mito de que el pan engorda. También aconseja tomar alimentos ricos en calcio como la leche, que es mejor tomarla semidesnatada; el queso, que cuanto más curado esté tendrá mayor cantidad de grasas; y el yogurt, al que no es necesario añadir más azúcar. Del mismo modo, apunta que otras fuentes de calcio son las espinacas, las alubias, los garbanzos y el tofu.

## Localidades participantes

Con la colaboración de la Asociación de Amas de Casa Tyrius y el Consejo Valenciano de Personas Mayores, en la provincia de Valencia, las localidades de Ròtova, l'Alcúdia de Crespins, Alboraiá, Almoines, Vilamarxant, Algimia de Alfara, Aldaia, Turís, Benigànim, Campo de Arcis (Requena), Alberic, Bicorp, Albalat de la Ribera, l'Elia, Massalavés, Montesa, Bocairent, El Perelló y l'Alqueria de la Comtessa se beneficiarán de este programa de promoción de la salud.

Por su parte, en Alicante se han impartido o está previsto que se impartan charlas en las localidades de Penàguila, Beneixama, San Miguel de las Salinas y Monforte del Cid, sobre prevención de la osteoporosis y alimentación saludable. En la provincia de Castellón las enfermeras han acudido o lo harán en fechas próximas a las localidades de Geldo, Lluçena, Onda, Castellón de la Plana, l'Alcora, Altura,

---

**Albatera acoge mañana un taller formativo sobre alimentación saludable dentro de la campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad :: elperiodic.com**

---

Les Coves de Vinromà y Les Useres para impartir talleres sobre la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

La Conselleria de Sanidad elaboró y aportó los distintos materiales editados relacionados con la promoción de la salud en cuya elaboración colaboró intensamente el CECOVA y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante. Del mismo modo, la Dirección General de Salud Pública impartió los planes de formación específicos dirigidos a los profesionales de Enfermería que participan en la campaña de promoción de la salud.

Los talleres de promoción de la salud impartidos por profesionales de Enfermería se están desarrollando durante estos meses en un amplio número de localidades de toda la geografía de la Comunitat Valenciana donde los asistentes, que pertenecen a colectivos vulnerables como son las personas de la tercera edad, reciben formación de primera mano sobre alimentación saludable, ejercicio físico o prevención de enfermedades.