

Alcobendas imparte 170 talleres a 4.000 estudiantes para fomentar hábitos saludables

Alcobendas, 16 dic (EFE).- El Ayuntamiento de Alcobendas ha impartido en el pasado curso un total de 170 talleres a más de 4.000 alumnos de colegios e institutos de la ciudad sobre promoción y educación para la salud, con el objetivo de "fomentar los hábitos saludables en los más jóvenes del municipio".

En estos encuentros se hace especial énfasis en la alimentación "variada y equilibrada", en la práctica de ejercicio físico y en los hábitos de descanso, según recoge el Consistorio en una nota.

Los talleres, organizados bajo el lema "Por un presente y futuro saludables", son permanentes en algunos casos, como los de hábitos y desayunos saludables, "el semáforo de la alimentación", salud bucodental y salud emocional, entre otros.

Además, se han incluido otros extraordinarios, tras detectar algunas necesidades nuevas, como los cursillos orientados a aprender a cuidar a las mascotas, a acudir en situaciones de emergencia, o a identificar un ictus.

Por otro lado, cada año, según las necesidades detectadas, se incluyen otros talleres nuevos, como la novedad de este año, el titulado "¿Jugamos a comer sano?", en el que se trabaja con los escolares más pequeños sobre "hábitos de alimentación saludable de manera lúdica y dinámica".

Desde el Consistorio defienden que estas actividades son "cruciales" para "el presente y el futuro de los más pequeños" en la adquisición de herramientas necesarias para el cuidado de su salud, al considerar que "un conocimiento sencillo y temprano de los principales factores de riesgo favorece la creación de hábitos saludables para toda la vida".

EFE

pcl/rcs

1011365