



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DEL  
DEPARTAMENTO DE SALUD DE REQUENA**

**PROMOCIÓN DEL HÁBITO DE CONSUMO DE FRUTAS Y  
VERDURAS: TALLERES DE ENSALADA 2018-2019**



Desde la Unidad de Promoción de la Salud del Centro de Salud Pública se puso en marcha en 2005 este Proyecto de Alimentación Saludable en el ámbito de la educación Primaria.

Se realiza en el ámbito escolar y se oferta a todos los Centros Docentes de Educación Primaria del Departamento cada curso escolar.

La intervención va dirigida a dos colectivos: En primer lugar a los escolares de tercer curso de Educación Primaria con la realización de un taller de ensaladas, y en segundo lugar, a los padres y madres de los alumnos de cada Centro Docente participante en el Proyecto mediante una charla sobre alimentación saludable.

Este Proyecto se sustenta en varios datos:

- La alimentación inadecuada como causa de obesidad y sobrepeso, fundamentalmente una dieta con insuficiente presencia de raciones diarias de frutas y verduras.
- La situación de sobrepeso y obesidad infantil.
- La importancia que esta situación de sobrepeso y obesidad tiene como factor de riesgo de enfermedades que se desarrollan en la edad adulta (diabetes mellitus, cardiopatía isquémica, cáncer,...) y que por otra parte son primeras causas de muerte en nuestro Departamento de Salud.