

educación primaria

NOSDO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Familia, Asuntos Sociales
y Zonas de Especial Actuación
Dirección General de Familia y Salud



Alimentación

educación
para la
salud



Construyendo salud

Una alimentación correcta y equilibrada es la mejor manera de mantener nuestra salud, de tener una buena capacidad de trabajo, de combatir enfermedades y de conseguir que nuestro organismo se desarrolle normalmente.

Por ello, la **Delegación de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla**, está desarrollando un **Programa de Educación para la Salud en Alimentación** en el centro escolar de sus hijo/a.

Su aportación, como refuerzo a la adquisición de hábitos sin riesgo para la salud, que estamos trabajando en el centro es muy importante.

RECUERDE QUE:

- Los hábitos alimenticios son educables.
- Una correcta alimentación debe contener todos los grupos de alimentos (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales).
- Nuestra tradicional dieta andaluza, ejemplo de dieta mediterránea, es recomendada a nivel mundial como cardiosaludable.
- Es conveniente educar a nuestros hijos en el hábito de comer más verdura, fruta, pescados y legumbres.