

Venres saudable

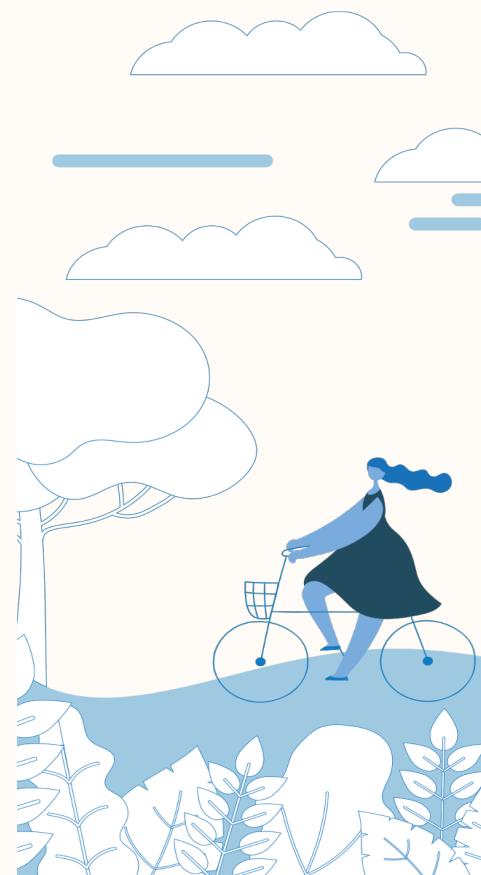
Actualidade da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)

A Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) é unha organización dependente da Subdirección Xeral de Programas de Fomento de Estilos de Vida Saudables, da Dirección Xeral de Saúde Pública, que se crea a raíz do Plan Obesidade Zero en Galicia, co fin de potenciar todas aquelas estratexias locais que melloren a saúde da poboación. Está formada por un equipo de traballo multidisciplinar cuxa unidade de coordinación se sitúa na Consellería de Sanidade. Pola súa vez, a REGAPS conta cun equipo de responsables de área que se distribúe polas 7 áreas sanitarias para promover iniciativas de promoción da saúde en Galicia.

Determinantes sociais e obesidade

A elevada prevalencia de sobrepeso e obesidade supón un problema cuxa importancia radica na súa contribución como factor de risco no desenvolvemento de enfermidades crónicas, no aumento da morbilidade e na crecente demanda asistencial que ocasiona. Desde hai varias décadas, a súa abordaxe constitúe un reto desde o punto de vista da saúde pública. Os determinantes sociais xogan un papel fundamental nos estilos de vida da poboación debido a que o estado de saúde se ve influído por factores socioeconómicos, culturais e sociais.

Segundo os datos da Enquisa Europea de Saúde 2020, aproximadamente o 39,2% dos galegos presenta sobrepeso e o 16,5%, obesidade. As condicións ambientais e a súa influencia sobre as decisións da poboación en relación cos hábitos de vida promoven o sobrepeso. >>>



Envellecemento activo

Galicia é unha das comunidades máis envellecidas do mundo e resulta necesario deseñar estratexias para preservar o benestar, a autonomía e a calidade de vida ao longo de todo o ciclo vital. O envellecemento activo non se centra unicamente na práctica de exercicio físico, xa que engloba un conxunto de hábitos e comportamentos, entre os que se inclúen a actividade física en conxunto, a alimentación saudable, a calidade do sono e a participación social. Este mes cumprense dous anos da presentación do microdocumental *A receita galega*, un proxecto audiovisual de menos de 15 minutos que trata sobre as claves do envellecemento activo en Galicia. Preme na ligazón para visualizar *A receita galega*. >>>



Receita de tempada:

Salteado de cabaza con lentellas e champiñóns

Ingredientes

Cabaza 150g • Lentellas secas 40g • 1 Dente de allo • 1 Chisco de sal • Champiñóns 75g • Cuscús 30g • Aceite de oliva 10 ml

Elaboración

- 1. Pon ao lume unha cunca de auga cun pouco de sal. Cando rompa a ferver, engade a cunca de cuscús e apaga o lume. Déixao repousar ata que se hidrate.*
- 2. Pica finamente o allo e corta tamén a cabaza en dados non moi grandes e os champiñóns en láminas.*
- 3. Bota aceite nunha tixola e sofríte o allo durante un minuto a lume suave.*
- 4. Engade a cabaza e os champiñóns e cociña a lume medio durante 5-7 minutos.*
- 5. Pasado ese tempo engádelle á tixola as lentellas cocidas escurridas do seu bote, o cuscús e un chisco de sal. Mestura os ingredientes e continúa cociñando a lume medio durante 7 minutos máis, ata que a cabaza estea tenra.*



376
kcal

45g
hidratos

11,7g
graxas

16,9g
proteínas

A Coruña e Cee

- **Andaina saudable (CS Os Mallos)**

Lugar: Parque de Vioño. *Data e hora:* todos os mércores de 18:00 a 19:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Escola alimentación saudable (CS Os Mallos)**

Lugar: Centro cívicos Os Mallos. *Data e hora:* 8 e 22/11 de 12:00 a 13:30h. Dirixida á poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **Educación emocional, técnicas de relaxación**

Lugar: Espazo Xove Lalín. *Data e hora:* 8/11 de 16:00 a 20:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Saúde afectivo sexual nos adultos maiores**

Lugar: Casa das asociacións de Benestar Social (CABES). *Data e hora:* 16/11 de 16:00 a 18:00h. Dirixida aos coidadores e á poboación xeral.

Ferrol

- **Charla grupo orientación menopausia (CS Cariño)**

Lugar: CS Cariño. *Data e hora:* mércores de 12:15 a 13:30h. Dirixida á poboación xeral CS Cariño.

- **"Hábitos saudables: os hidratos de carbono" (CS Fontenla Maristany)**

Lugar: CS Fontenla Maristany. *Data e hora:* 10/11 de 12:00a 14:00h. Dirixida á poboación xeral.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **"¿É o mesmo alimentarse que nutrirse?"**

Lugar: Casa da cultura de Begonte. *Data e hora:* 13/11 ás 16:30h. Dirixida á poboación xeral.

- **"Exercicio físico e cancro" (Servizo de humanización HULA)**

Lugar: A Ferretería, Lugo. *Data e hora:* 30/11 de 18:00a 19:00h. Dirixida a pacientes oncolóxicos.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **"Prato saudable e menú equilibrado" (CS O Barco)**

Lugar: CS O Barco. *Data e hora:* 15/11 ás 16:30h. Dirixida á poboación xeral.

- **XLVI Carreira pedestre popular de San Martiño**

Lugar: Pavillón dos Remedios. *Data e hora:* 12/11 ás 11:00h. Dirixida á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

- **"Compra e menús económicos" (CS Marín)**

Lugar: CS de Marín. *Data e hora:* 10/11 ás 11:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Día da Diabetes. Mesa e taller (CS San Roque)**

Lugar: Vilagarcía de Arousa. *Data e hora:* 14/11. Dirixida a persoas con diabetes.

Vigo

- **Charla "entrena tu corazón" (SOGAFI)**

Lugar: Restaurante Cañaverál (Vigo). *Data e hora:* 30/11 ás 20:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Andaina saudable (CS Beiramar)**

Lugar: Centro de saúde Beiramar. *Data e hora:* mércores de 11:00 a 12:00h. Dirixida á poboación xeral.