

1 decembro 2023
Número 2

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Bebidas enerxéticas en menores de idade

A elevada dispoñibilidade de bebidas enerxéticas e as intensas campañas publicitarias contribuíron ao aumento da prevalencia de consumo. No caso de Galicia, rexistrouse un aumento no consumo nos últimos 30 días para estudantes de 14-18 anos, pasando do 30,8% en 2018 ao 40,4% en 2021.

Neste sentido, o 2 de novembro de 2023, o Consello da Xunta de Galicia autorizou a tramitación do Anteproxecto de lei de protección da saúde das persoas menores de idade e prevención de condutas adictivas na que se recollen medidas específicas contra o consumo, venda e publicidade, promoción e patrocinio de bebidas enerxéticas.

Preme aquí para máis información.



Estilos de vida saudables e VIH

Cada 1 de decembro celébrase o Día Mundial da SIDA. Este día é unha oportunidade para apoiar ás persoas involucradas na loita contra o VIH. Manter un estilo de vida saudable pode contribuír a diminuír o risco cardiovascular e mellorar a saúde mental e as capacidades funcionais destes pacientes.

✦ A asociación **CASCO (Comité Ciudadano AntiSIDA da Coruña)** participa nun programa que engloba os ámbitos médico, social e deportivo que busca fomentar hábitos de vida saudables e mellorar a eficiencia do seguimento asistencial dos pacientes con VIH.

Preme aquí para máis información.





Rede galega de parques sen fume

O consumo de tabaco e a exposición ao seu fume son unha causa importante de morbilidade a nivel mundial. O seu consumo é prexudicial en todas as súas modalidades e non existe un límite seguro en canto á súa exposición.

A creación de espazos sen fume ao aire libre e a súa extensión a diferentes ámbitos teñen un fin educativo e de sensibilización social. Ampliar a limitación do consumo a lugares que non están recollidos na normativa actual, fainos avanzar e cambiar a percepción social sobre o tabaco.

Con este obxectivo nace a rede galega de parques sen fume. [Preme aquí para máis información.](#)

Menú saudable de Nadal



Primeiro prato

Espetada de polbo e cogomelos

Segundo prato

Solombo de pavo en salsa de laranxa e mostaza con puré de patacas

Postre

Sorbete de manga e plátano

Preme aquí para acceder á
receita completa

Celebremos o Nadal cun menú saudable!

Nestas datas cheas de ledicia e reunións familiares, a comida xoga un papel central nas nosas celebracións. Para ofrecer un xiro deliciosamente saudable a estes días, presentámosche un menú especialmente deseñado para a ocasión.

Durante estas festas, lembremos que é posible gozar de comidas deliciosas en días concretos e, ao mesmo tempo, manter unha alimentación saudable e equilibrada o resto dos días. Ademais, podemos optar por receitas nutritivas coma estas que nos permiten deleitarnos dun xeito saudable.



A Coruña e Cee

- **Escola de alimentación saudable para nenos e familias (CS Os Rosales)**

Lugar: CS Os Rosales. *Data e hora:* 27/12 e 29/12 de 12:00 a 13:00h. Dirixida a doentes menores e familiares.

- **Escola de alimentación saudable para nenos e familias (CS Elviña- Novo Mesoiro)**

Lugar: CS Elviña- Novo Mesoiro. *Data e hora:* 26/12 e 28/12 de 10:00 a 11:00h. Dirixida a doentes menores e familiares.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **Educación emocional, técnicas de relaxación (Escola Galega de Saúde para Cidadáns)**

Lugar: Edificio Multiusos (Melide). *Data e hora:* 4/12 de 16:00 a 20:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Aproximación ao dano cerebral adquirido (Escola Galega de Saúde para Cidadáns)**

Lugar: Sede Inasus de Lalín. *Data e hora:* 14/12 de 08:00 a 12:30h. Dirixida á poboación xeral.

Ferrol

- **Charla "Etiquetado nutricional, compra saudable e seguridade alimentaria" (CS Fene)**

Lugar: CS Fene. *Data e hora:* 18/12 ás 13:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Charla "Nutrición e envellecemento"**

Lugar: Liceo Recreativo e Artístico das Pontes. *Data e hora:* 14/12 ás 13:00h. Dirixida a persoas maiores de 65 anos.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Taller de alimentación saudable "Como temos que comer?"**

Lugar: Casa da cultura de Pedrafita. *Data e hora:* 14/12 ás 16:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Menús de Nadal para pacientes oncolóxicos**

Lugar: A Ferretería, Lugo. *Data e hora:* 18/12 ás 19:30h. Dirixida a pacientes oncolóxicos e familiares.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Alimentación en Prediabetes e DMII (Atención Primaria, AS de Ourense Verín e O Barco)**

Lugar: Varios (ver ligazón). *Datas:* Entre o 1 e o 14 de decembro. Dirixida á poboación xeral.

- **Charla de Seguridade Alimentaria**

Lugar: Centro Cívico da Ponte e CS A Valenzá. *Data e hora:* 14/12 ás 18:30h. Dirixida á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

- **Taller hábitos saudables en pediatría (CS Virxe da Peregrina)**

Lugar: Varios (ver ligazón). *Datas:* 13/12 e 14/12. Dirixido á poboación pediátrica en xeral.

- **Charla sobre osteoporose (CS Marín)**

Lugar: CS Marín. *Data e hora:* 22/12 ás 11:00h. Dirixida á poboación xeral, especialmente recomendado para mulleres.

Vigo

- **Taller "Móvetes cos nenos" (CS Lavadores)**

Lugar: CS Lavadores. *Data e hora:* 05/12 ou 12/12 de 16:00 a 17:00h. Dirixido á nenas/os e familiares.

- **Taller "Planificación semanal nutricional (CS Bouzas)**

Lugar: Centro de Saúde Bouzas. *Data e hora:* 15/12 ás 10.30h. Dirixido á poboación xeral.