

5 abril 2024
Número 6

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Comer de friameira: Guía para unha alimentación saudable e consciente

Na rutina moderna, levar comida nunha friameira é común e útil, e isto ofrécenos control sobre a calidade e composición das nosas comidas. Porén, require precaución para evitar a dependencia de alimentos ultraprocesados. A planificación coidadosa e a diversidade de ingredientes son claves para manter unha dieta equilibrada e segura. As friameiras deben incluír verduras, proteínas e carbohidratos complexos, con énfase en alimentos frescos e refrixerios saudables. Con este enfoque consciente, podemos gozar de comidas caseiras e saudables en calquera lugar, o que mellora o noso benestar diario. **Preme aquí para máis información.**



Influencia da obesidade na fertilidade

A relación entre o exceso de peso e as funcións reprodutivas aínda se está estudando, pero sábese que as mulleres con sobrepeso teñen unha maior incidencia de disfunción menstrual e anovulación, e que nas mulleres con obesidade aumenta o risco de infertilidade, as taxas de abortos espontáneos e as complicacións do embarazo. Ademais, o exceso de peso tamén inflúe nos resultados da concepción natural e da asistida. Nestes casos, a perda de peso ten efectos beneficiosos sobre os resultados reprodutivos.

Preme aquí para máis información.



Días mundiais da saúde e da actividade física

O próximo 6 de abril celébrase o Día mundial da actividade física e o 7 de abril, o Día mundial da saúde. Cada ano selecciónase unha área prioritaria de preocupación de saúde pública no mundo e este ano o tema central do Día mundial da saúde é "A miña saúde, o meu dereito". Estas dúas datas bríndannos unha oportunidade para reflexionar sobre a importancia de certas decisións sobre a nosa saúde e comprometernos cun estilo de vida máis activo e saudable.

Preme aquí para máis información.



A Coruña e Cee

- **Planificación dun menú saudable**

Lugar: Sala de Formación do CS de Betanzos. Data e hora: 02/04 de 10:00 a 11:00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Charlas nutricionais do CS de Vimianzo**

Lugar: Sala de Xuntas do CS de Vimianzo. Data e hora: Todos os xoves de abril ás 11:00 h. Dirixida á poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **A alimentación como aliada contra a hipertensión**

Lugar: CS de Galeras. Data e hora: 23/04 ás 12:30 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Andaina saudable (Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza)**

Lugar: saída: Hospital Psiquiátrico de Conxo. Data e hora: 07/04 ás 11:30 h. Dirixida á poboación xeral.

Ferrol

- **Etiquetaxe nutricional e márketing alimentario - Parte 2**

Lugar: CS de Narón. Data e hora: 05/04 ás 12:00 h. Dirixido á poboación xeral.

- **Xoves de fibromialxia: fibromialxia e exercicio físico**

Lugar: CS de Narón. Data e hora: 25/04 ás 11:15 h. Dirixido á poboación xeral e en particular aos pacientes con fibromialxia.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Vantaxes do *mindfulness* no proceso oncolóxico**

Lugar: La Ferretería Eventos&Co. Lugo. Data e hora: 23/04 ás 17:00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Exercicio físico e ocio.**

- **Escola Galega de Saúde para Cidadáns**

Lugar: Centro Socio Comunitario de Vilalba. Data e hora: 26/04 ás 17:30 h. Dirixida á poboación xeral.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Mesa informativa: prevención de factores de risco cardiovascular + obradoiro de baile**

Lugar: Casa do Concello do Irixo. Data e hora: 08/04 ás 11:00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Importancia da alimentación da idade avanzada**

Lugar: CS Novoa Santos. Data e hora: 11/04 ás 18:00 h. Dirixida á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

- **Andaina polo día mundial da actividade física**

Lugar: CS de Marín. Data e hora: 05/04 ás 11:00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais. Escola Galega de Saúde para Cidadáns**

Lugar: Centro Cívico de Barro. Data e hora: 19/04 ás 17:00 h. Dirixido á poboación xeral.

Vigo

- **Andainas saudables**

Lugar: CS de Tui. Data e hora: os xoves ás 12:00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Martes saudables (CS da Guarda)**

Lugar: Centro Cultural da Guarda. Data e hora: os martes de 12:30 a 13:30 h. Dirixida á poboación xeral.