

## Venres saudable

### Existe un consumo seguro de alcohol?

O alcohol é unha das substancias psicoactivas máis consumidas na poboación xeral e supón un grave problema de saúde pública a nivel mundial. Estímase que 283 millóns de persoas padecen algún trastorno relacionado co alcohol, e é a causa do 5,3 % das mortes anuais. O consumo de alcohol de forma habitual, aínda que sexa en pequenas cantidades, pode ter consecuencias na nosa saúde e na dos que nos rodean, tanto a curto como a longo prazo. A resposta é non, non existe un consumo seguro de alcohol. **Preme aquí para máis información.**

## Límites para un consumo de alcohol de baixo risco

O consumo de alcohol prexudica a saúde e consumir por encima destes límites asóciase cunha maior mortalidade



O risco só evítase se non consumes alcohol

Fonte: Adaptado do Ministerio de Sanidade

## **Como realizar unha compra saudable**

A compra de alimentos é unha actividade diaria con implicacións na nosa saúde. Este artigo detalla pasos clave para realizar unha compra saudable, explorando o uso de aplicacións nutricionais como ferramentas fiables, e para avaliar o Nutriscore como sistema de etiquetaxe frontal. Tamén aprenderemos a ler etiquetas, priorizando ingredientes naturais e nutrientes esenciais. Ao entender estas claves, poderemos tomar decisións informadas para unha alimentación saudable. Lembremos que cada compra é un investimento na nosa saúde.

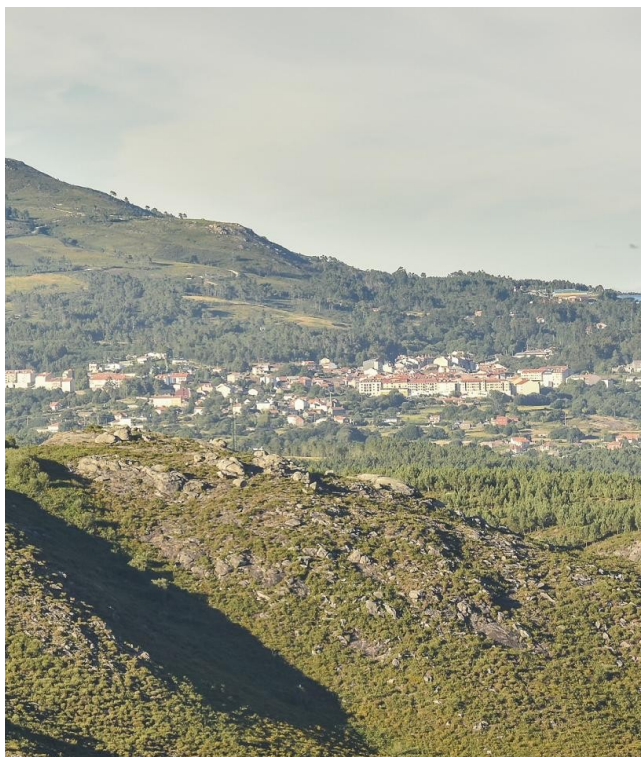
**Preme aquí para máis información.**



## **Boas prácticas: Xornada saúde na Cañiza**

O pasado 26 de abril o equipo multidisciplinar do centro de saúde e do concello da Cañiza xunto ao profesorado dos colexios da Cañiza e Valeixe organizaron un itinerario de obradoiros simultáneos orientados ao alumnado de educación primaria do CPI A Cañiza e CEIP Valeixe co fin de fomentar a adquisición de estilos de vida saudables, abordando aspectos de interese para a saúde dos cativos como a alimentación equilibrada, o exercicio físico, a hixiene postural, a hixiene bucodental, a resucitación cardiopulmonar básica e a importancia dunha adecuada hixiene de mans.

**Preme aquí para máis información.**



## A Coruña e Cee

### • Escola de alimentación saudable

*Lugar:* CS Elviña-Novo Mesoiro. *Data e hora:* 07/05 de 10:00 a 11:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • Andaina en marcha contra o cancro

*Lugar:* Zona Obelisco (A Coruña). *Data e hora:* 19/05 de 10:00 a 11:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

## Santiago de Compostela e Barbanza

### • IX Andaina Terras de Altamira

*Lugar:* Carballeira de Santa Minia (Brión). *Data e hora:* 11/05 ás 09:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

### • 10ª Carreira Camiño das Letras

*Lugar:* saída: Cidade da Cultura (Santiago de Compostela). *Data e hora:* 17/05 ás 10:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

## Ferrol

### • Tips da vida diaria na terceira idade

*Lugar:* Salón de actos do Centro cívico da AAVV San Pablo (Ferrol). *Data e hora:* 10/05 ás 12:00 h. *Dirixido á* poboación maior de 60 anos.

### • Como nos protexemos do sol?

*Lugar:* CS de Narón. *Data e hora:* 21/05 de 12:00 a 13:30 h. *Dirixida á* poboación xeral.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

### • Andaina saudable pola Muralla (HULA)

*Lugar:* Muralla de Lugo. *Data e hora:* 21/05 ás 18:00 h. *Dirixida á* pacientes crónicos e familias.

### • Paseos saudables en Burela

*Lugar:* CS de Burela. *Data e hora:* De luns a venres de 10:00 a 12:00 h. *Dirixidos á* poboación xeral.

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### • Alimentación e embarazo

*Lugar:* CS O Couto. *Data e hora:* 09/05 ás 18:30 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • Día Mundial da HTA: "Camiña con nós"

*Lugar:* CS Chandrexa de Queixa. *Data e hora:* 14/05 ás 10:30 h. *Dirixida á* poboación xeral.

## Pontevedra e O Salnés

### • Taller Día mundial da asma

*Lugar:* CS de Lérez. *Data e hora:* 07/05 ás 11:00 h. *Dirixido á* pacientes con patoloxía respiratoria (asma ou EPOC).

### • XIV Feria da familia

*Lugar:* Praza do Concello de Ribadumia. *Data e hora:* 19/05 ás 16:30 h. *Dirixida á* poboación xeral.

## Vigo

### • Obradoiro etiquetaxe nutricional (CS de Baiona)

*Lugar:* Multiúsos Ángel Bedriñana (Baiona). *Data e hora:* 16/05 ás 17:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • Obradoiro diabetes

*Lugar:* CS de Tomiño. *Data e hora:* 8, 10 e 13/05 ás 12:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.