

CONSEJOS PARA ALIMENTARNOS MEJOR Y DISFRUTAR DE UNA VIDA MÁS SANA

- 5 comidas al día
- Beber mucha agua
- Comer mucha fruta y verdura
- Evitar bollería, refrescos gaseosos, zumos envasados y chucherías

Lo más sano es comer de forma variada (no existe ningún alimento completo) y tomar cada alimento en la cantidad necesaria. La cantidad de comida depende de la edad, el sexo, la actividad física en el trabajo y en el ocio... Esta pirámide es una orientación para elaborar el menú diario y semanal:

Hoberena denetik jatea da (ez dago jaki oso-osorik) eta gauza bakoitza behar adina. Kantitatea adinaren, sexuaren, laneko eta astialdiko ariketa fisikoaren etabarren arabera neurtu behar da. Ondoko sail honetan egunero eta astero menua egiteko aholkuak bildu dira:



Son preferibles los alimentos frescos de temporada. Es importante que la alimentación diaria incluya fibra (se encuentra en las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales) y agua.

Mejor hacer la alimentación muy variada, con menos grasa animal y mas rica en vegetales.

Hobeak dira garaian garaiko jaki freskoak. Garrantzitsua da eguneroko jakietan fibra sartzea (fruta, barazki, eltzeraki eta zereal integralek dute), baita ura ere.

Egokiagoa da denetik jatea, animalien gantza gutxiago eta begetal gehiago duena.

HOBEGI ELIKATZEKO ETA BIZITZA OSASUNTSUAGOA IZATEKO AHOLKUAK

- 5 otordu egunean
- Ur asko edan
- Fruta eta barazki ugari jan
- Opilik, freskagarri gasdunik, ontzian saltzen den zukurik eta litxarreriarik ez, ahal dela

LA SALUD ESTÁ EN TU MANO



Tafalla por la Salud

LA OBESIDAD es considerada por la Organización Mundial de la Salud como la **epidemia del siglo XXI**.

En la zona Básica de Salud de Tafalla hay 2.100 menores de 15 años. De ellos se estima que 550 tienen exceso de peso, **1 de cada 4**.

El sobrepeso y la falta de ejercicio pueden hacer que nuestros niños y niñas vivan menos que la generación actual y puedan padecer en edades más tempranas enfermedades como diabetes, infarto, etc.

Tener una alimentación sana rica en frutas y verduras y realizar ejercicio físico a diario es lo que mejor podemos hacer.

Organiza: Tafalla por la Salud

Componentes: Servicio Social de Base, Comisión de Juventud, Patronato Municipal de Deportes, Mancomunidad de Deportes de la Zona Media, Centro de Salud de Tafalla, Centros Educativos y APYMAS (Escuela Infantil, Colegio Público Marqués de la Real Defensa, Colegio Público Barásoain, Colegio San José Hijas de la Cruz, Ikastola Garcés de los Fayos, IES Sancho III el Mayor, Instituto Politécnico de Tafalla, Escuelas Pías) y Agente de Salud del Programa de Minoría Étnica Gitana.

Financiado por: Unión Europea. Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas.

OSASUNA ZURE ESKU DAGO



Tafalla Osasunaren alde

OBESITATEA XXI mendeko epidemia da, Osasunaren Munduko Erakundearen iritziz..

Tafallako Osasun Eskualde Oinarrizkoan, 15 urtetik beherako 2.100 neska-mutiko daude. Haietatik, 550ek gehiegizko pisua dutela jotzen da, **4tik 1ek.**

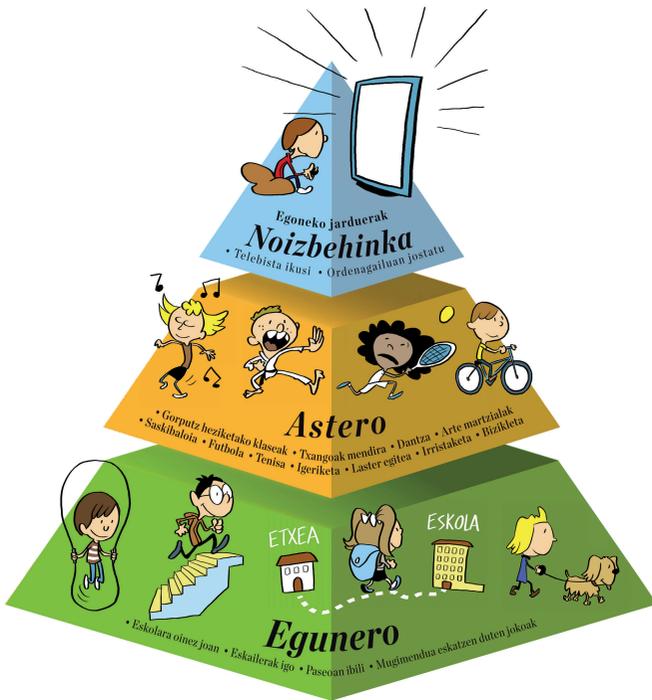
Gehiegizko pisua izateak eta ariketa gutxi egiteak gure neska-mutikoen bizitza gaur egungo belaunaldiarena baino laburragoa izatea ekar dezake ondorioz, bai eta eritasun batzuk lehenago agertzea ere: diabetesa, infartua, etab.

Fruta eta barazki ongi hornituriko elikadura plan osasuntsua jarraitu eta egunero ariketa fisikoren bat egin. Ez dago hori baino gauza hobea gaurerik..

Antolatzailea: Tafalla Osasunaren alde

Kideak: Oinarrizko Gizarte Zerbitzua, Gazteria Batzordea, Udalaren Kirol Patronatua, Erdialdeko Kirol Mankomunitatea, Tafallako Osasun Etxea, ikastetxeak eta IGEak (Haur Eskola, Marqués de la Real Defensa ikastetxe publikoa, Barasoaingo ikastetxe publikoa, San Jose ikastetxea -Gurutzeko alabak-, Garcés de los Fayos ikastola, Sancho III el Mayor BHI, Tafallako institutu politeknikoa, Eskolapioak) eta Ljitoen Gutxiengo Etnikoaren Programako osasun agentea.

Finantzabidea: Europar Batasuna.
Ikastetxeetan frutak eta barazkiak kontsumitzeko plana



Banatu eta aprobetxatu zure denbora

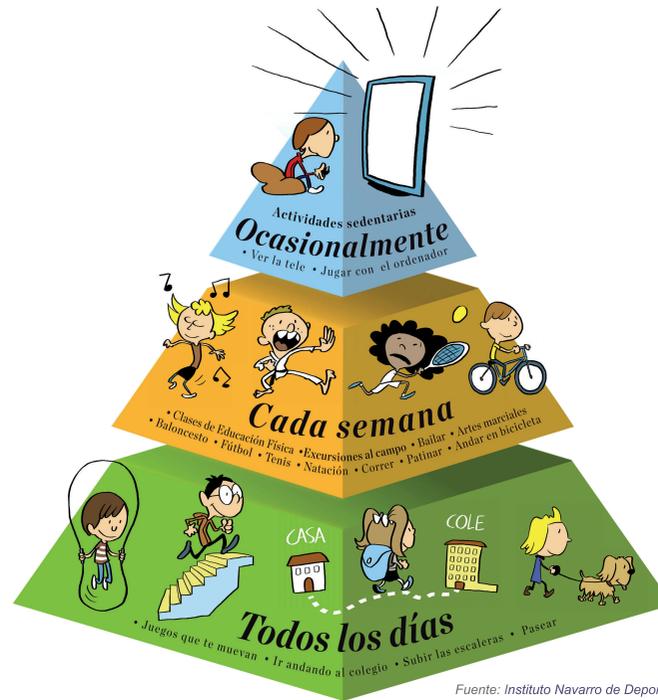
Play-jokoak, ordenagailua, telebista... denbora-pasarako ongi daude, baina ez egunean 2 ordu baino +, eta, betiere, adineko norbaitek gainbegiraturuta.

Lagunekin jostatzea etxean nahiz etxetik kanpora osasungarria da, bai gorputzarentzat bai buruarentzat. Ariketa fisikoak eta kirolak atsegina ematen diguten zerbait izan behar dute.

Atsedena eta ikasketa dira haurtzaroko eta gaztaroko bi ardatz nagusiak. Gauaz 9 - 10 orduz lo egiteak eskolan etekin hobea lortzen laguntzen du.

Jarduera guztiak beharrezkoak dira, baina pantaila - eta ariketa fisiko + bada, hobe.

Gauza gehiago jakin nahi baduzu, Tafallako Osasun etxeko Pediatria Zerbitzuaren telefono honetara dei dezakezu: 948704034, 8:00etatik 13:00etara.



Fuente: Instituto Navarro de Deporte

Reparte y disfruta de tu tiempo

Plays, ordenador, tv... pueden servir como ocio pero no + de 2 horas diarias en total y con supervisión de personas adultas.

Jugar dentro y fuera de casa con amigas y amigos es bueno para la salud física y mental. Que la actividad física y el deporte sea un disfrute.

El descanso y el estudio son las dos actividades principales en la infancia y juventud. 9 - 10 horas de sueño nocturno permiten rendir más en la escuela.

Todas las actividades son necesarias pero mejor - pantallas y + ejercicio físico.

Para ampliar consultas, el Servicio de Pediatría del Centro de Salud de Tafalla te atenderá en el teléfono: 948704034, de 8:00 a 13:00 horas.