



IV JORNADA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

“Alimentación y ejercicio físico. Recomendaciones para el control del peso corporal”

CONCLUSIONES

ESCUELA DE SALUD PÚBLICA.LLATZERET-MENORCA 2016

1. Conseguir que la práctica de ejercicio físico y la alimentación equilibrada sean un hábito placentero, es una de las claves para lograr el cambio.
2. Las nuevas tecnologías son una herramienta de utilidad para motivar el inicio y la adherencia a la práctica de ejercicio físico.
3. Es importante crear alianzas de colaboración fuera del sector sanitario. La relación con otros campos de trabajo son necesarias en la promoción de la actividad física para la salud.
4. La dieta mediterránea, con sus componentes de legumbres, verduras, aceite de oliva y frutos secos, ha demostrado ser un elemento importante en el cuidado de la salud.
5. “Ejercicio físico más dieta”, es la mejor combinación para el control del peso corporal.
6. La introducción de pequeños cambios actitudinales en nuestro lugar de trabajo, puede ser el inicio para un estilo de vida más activo físicamente.
7. Debemos animar a los ciudadanos a realizar cualquier tipo de actividad física moderada y placentera. (caminar, subir escaleras, bailar, etc.)
8. Aprovechar el espacio de la Escuela de Salud Pública y especialmente la Jornada de Actividad Física para la Salud para establecer un núcleo de colaboración entre profesionales de la salud y el deporte.
9. La presentación comercial “visualmente atractiva” de ciertos alimentos poco saludables, no debe influir en nuestro consumo.
10. Recomendamos a la población prestar especial atención a la información facilitada sobre la composición en la elaboración de los alimentos.

El Comité Científico.
Dr. Fernando Salom
Lic. Virginia Dorado
Dr. Josep M^a Masuet
DUE. Edurne Uribe
DUE. Emilia Herrero
DUE. Gari Garriga