

# Seminario WEB de alimentación y ejercicio físico saludables

11 DE NOVIEMBRE DE 2021

Únete a la alimentación saludable y ejercicio físico saludable, ¡a qué esperas!

¡Apúntate ya! no lo dejes escapar...

- ¿Quieres estar al día de los activos de salud disponibles en Granada y en Andalucía?
- ¿Sabes cómo utilizar el módulo DIRAYA de hábitos saludables?
- ¿Consideras que la promoción de la salud es importantísima para prevenir muchas enfermedades y tener una mejor calidad de vida?

Personas expertas nos contarán los trucos para conseguir tener una alimentación y ejercicio físico saludables y por qué es tan importante conseguirlo.

**Organiza**



**Colabora**



# DESARROLLO HORARIO

## 9:30 BIENVENIDA AL SEMINARIO.

Indalecio Sánchez-Montesinos García. Delegado Territorial de Salud y Familias de Granada.

## MESA I: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### 9:35 Presentación de la mesa.

M<sup>a</sup> del Mar Mochón Ochoa. Jefa de Servicio de Salud de D.T. de Granada.

#### Moderan:

- José M<sup>a</sup> Campos Granados. Jefe de Sección de Programas de D.T. de Granada.
- M<sup>a</sup> José de la Rosa Vázquez. Asesora Técnica de Programas de Salud de D.T. de Granada.

### 9:40 Beneficios de la lactancia materna.

Isabel Jiménez Barragán. Matrona. Hospital de Baza. Granada.

### 9:50 Alimentación en la infancia y adolescencia. Menús saludables.

Rafael A. Maqueda. Médico de Familia. CS Victoria. Málaga. Experto en promoción de salud en contextos sanitarios, educativos y sociales.

### 10:10 Alimentación en la edad adulta y vejez. Menús saludables.

Amparo Arrabal Martín. Enfermera Atención Primaria Granada. Experta en Nutrición y dietética por la Universidad de Granada.

### 10:20 Cesta de la Compra.

Alberto Ruiz Maresca. Psicólogo general sanitario. Responsable de Programas de Promoción de la Salud en AP, Área de Granada.

### 10:30 Cocina saludable en patologías relevantes.

Marta Latifa Escudero. Dietista-nutricionista y técnica en Dietética. Colaboradora de la Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada.

### 10:40 Diraya: Módulo de Hábitos de vida saludable.

Joaquín Garrucho Moreno. Médico de Familia y Comunitario. Asesor Sistemas de Información. Sevilla.

### 10:50 Activos en Salud en la web.

M<sup>a</sup> José de la Rosa Vázquez. Enfermera. Psicóloga. Asesora Técnica de Programas de Salud de D.T. de Granada.

### 11:00 Tiempo de preguntas y respuestas. Debate.

### 11:15 Pausa saludable (desayuno)

## MESA II: EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE

### 11:35 Presentación de la mesa.

M<sup>a</sup> del Mar Mochón Ochoa. Jefa de Servicio de Salud de D.T. Granada.

#### Moderan:

- José M<sup>a</sup> Campos Granados. Jefe de Sección de Programas de D.T. Granada.
- M<sup>a</sup> José de la Rosa Vázquez. Asesora Técnica de Programas de D.T. Salud de Granada.

### 11:45 Ejercicio físico en todas las etapas de la vida. Recomendaciones.

M<sup>a</sup> Pilar Rodríguez Martínez. Médica de Familia. Máster en actividad Física y Salud. Red Andalucía saludable. Centro de Salud la Milagrosa, Jerez de la Frontera, Cádiz.

### 12:05 Ejercicio físico. Desmontando mitos según patologías.

Irene Ibáñez Godoy. Especialista en Pediatría y sus áreas específicas. Centro de Salud de Góngora. Granada.

### 12:15 Activos en salud en la provincia de Granada.

Agustín Gómez Jiménez. Coordinador Acción Local en Salud en Granada. Técnico para Educación de la Salud y Participación Comunitaria.

### 12:25 Cómo evitar el sedentarismo. Prescripción ejercicio físico en consulta.

M<sup>a</sup> José de la Rosa Vázquez. Enfermera, Psicóloga. Asesora Técnica de Programas de Salud de D.T. de Granada.

### 12:35 Diraya. Módulo ejercicio físico saludable.

Joaquín Garrucho Moreno. Médico de Familia y Comunitario. Asesor Sistemas de Información. Sevilla.

### 12:45 Últimas recomendaciones de la OMS.

Lucía Túnez Rodríguez. Enfermera UGC Alcazaba. Distrito Sanitario Almería.

### 12:55 Tiempo de preguntas y respuestas. Debate.

### 13:20 Reflexiones finales.

M<sup>a</sup> José de la Rosa Vázquez. Asesora Técnica de Programas de Salud de D.T. de Granada.

### 13:30 CLAUSURA DE LA JORNADA.

Indalecio Sánchez-Montesinos García. Delegado Territorial de Salud y Familias de Granada.

# INFORMACIÓN GENERAL

**Dirigido** principalmente a profesionales sanitarios, especialmente a Medicina de Familia, Enfermería y Pediatría de Atención Primaria de Granada y Andalucía.

## **Objetivo General:**

- Mejorar los hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico en la ciudadanía.

## **Objetivos específicos:**

- Conocer y compartir donde localizar los activos de salud de la zona para poder trasladar la información a la ciudadanía.
- Conocer en profundidad el Módulo de hábitos de vida saludable de Diraya.
- Dar tablas prácticas a las y los profesionales con menús de alimentación saludables adaptados a los diferentes ciclos de la vida (infancia, juventud, edad adulta y madurez).
- Dar tablas prácticas con ejercicios adaptados por edades y patologías.
- Darle el sitio y la importancia que se merece a la Promoción de la Salud.

**Horario:** De 9:30 a 13:30h.

**Organiza:** Consejería de Salud y Familias. Delegación Territorial de Granada.

**Colabora:** Escuela Andaluza de Salud Pública.

**Secretaría:** [jornadas.easp@juntadeandalucia.es](mailto:jornadas.easp@juntadeandalucia.es)

**Inscripciones:** La participación en este Seminario Web es gratuita. Imprescindible inscribirse hasta el 10 de noviembre en el siguiente enlace: <https://easp.ws/c/2LHWSX>

Este seminario Web será grabado.