



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



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
Delegación Territorial de Granada

Colabora



Escuela Andaluza
de Salud Pública
Consejería de Salud y Familias

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^a del Mar Mochón Ochoa. Jefa de Servicio de Salud de D.T. de Granada.

Moderan:

- José M^a Campos Granados. Jefe de Sección de Programas de D.T. de Granada.
- M^a 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^a 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^a del Mar Mochón Ochoa. Jefa de Servicio de Salud de D.T. Granada.

Moderan:

- José M^a Campos Granados. Jefe de Sección de Programas de D.T. Granada.
- M^a 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^a 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^a 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^a 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

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

Este seminario Web será grabado.