



Salud promueve hábitos saludables en la alimentación entre la población de etnia gitana

:: I. T.

LINARES. Profesionales del Distrito de Jaén-Norte, en colaboración con la Fundación del Secretariado Gitano de Linares, imparten unos talleres promoción de hábitos saludables dirigidos a la población infanto-juvenil de esta etnia, para ayudarles a adquirir hábitos de vida saludables e informarles sobre la prevención y tratamiento de las enfermedades más habituales.

Las charlas sobre hábitos saludables que reciben los niños se desarrollan de una forma participativa y a través de recursos didácticos adaptados a la edad de los jóvenes para que el aprendizaje sea ameno y la incorporación a su rutina más efectivo. A la pirámide de la alimentación considerada básica para cualquier persona se le han añadido una serie de recomendaciones dirigidas a ellos.

Las nuevas pautas para una buena alimentación en los más pequeños introducen la adquisición de hábitos saludables en materia de prevención. «Realizar cinco comidas al día, con un desayuno 'completo y equilibrado', la abundante ingesta de líquidos, la práctica de deporte asidua, el cuidado de la higiene personal y evitar el alcohol y el tabaco se convierten en los aspectos más importantes en los que se centran las charlas», señala el director de esta demarcación de la atención primaria del Servicio Andaluz de Salud (SAS), Rafael Castillo.

Estos consejos inciden en la responsabilidad que deben adquirir los jóvenes en el cuidado de su salud y los efectos beneficiosos que tiene en la vertiente psicosocial y la autoestima.

La colaboración entre el Distrito y la Fundación del Secretariado Gitano y las acciones de promoción de hábitos saludables se enmarcan dentro de distintos planes integrales de la Consejería de Salud, como son el de tabaquismo, la prevención de la obesidad infantil y el de promoción de actividad física.