

# Premiado el proyecto de promoción de salud y vida saludable de Berriozar

RECONOCE EL TRABAJO EN RED DEL PROGRAMA, DIRIGIDO A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

El paseo Basoa acoge mañana una jornada de hábitos saludables

M. PÉREZ

BERRIOZAR. El proyecto comunitario de promoción de salud y estilos de vida saludables en la infancia y juventud de Berriozar, que en junio de 2008 impulsó el centro de salud con la colaboración de gran parte de las asociaciones y entidades del municipio, fue reconocido el 8 de marzo en los IV Premios Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Tras destacar la importancia de estos galardones, a los que se presentaron 129 proyectos de todo el Estado, Inma del Río, concejala en funciones de Bienestar Social y Salud (NaBai), consideró que "es un reconocimiento a un equipo de trabajo que ha sabido trabajar en red para conseguir objetivos comunes en beneficio del bienestar de la población de Berriozar".

El proyecto, que pretende recoger toda la experiencia previa, profundizar en cada área y aunar esfuerzos trabajando de forma conjunta y coordinada, se centra en la infancia y la adolescencia por su importancia para prevenir la obesidad infantil, generar salud a corto, medio y largo plazo y por su contribución al desarrollo personal y social.

Así, esta iniciativa promueve una serie de recomendaciones alimentarias, como "realizar un desayuno completo; almorzar, pero no bollería; que la comida sea variada, rica en frutas, verduras y pescado y pobre en grasas saturadas, azúcares y sal; merendar saludablemente; y cenar de forma variada y complementaria a la comida", expuso Charo Osinaga,



Charo Osinaga presenta el programa, acompañada de responsables de entidades participantes. FOTO: IBAN AGUINAGA

trabajadora social del centro de salud. Asimismo, aconseja practicar ejercicio físico a diario, no permanecer más de dos horas al día delan-

te de la televisión o del ordenador y trabajar aspectos emocionales y sociales, como la autostima o la actitud crítica ante las modas.

Por otro lado, Osinaga afirmó que "lo interesante de este proyecto es cómo cada entidad va incorporando estos mensajes en su quehacer diario y en las celebraciones propias de la localidad, como fiestas". De este modo, durante tres años se han desarrollado en diferentes ámbitos un gran número de iniciativas con resultados "muy positivos". Como apunte, "las dietas del colegio Mendialdea se han cambiado y adecuado a los criterios que trabajamos". Al respecto, Merche López, de la empresa Irigoyen, que gestiona el comedor, dijo que "cuesta, pero al final van entrando". La próxima actividad será mañana, en el paseo Basoa, donde los colectivos participarán en una jornada de hábitos saludables. Y es que, como concluyó el técnico deportivo Iosu Bayo, "el programa lleva consigo múltiples actuaciones cuya suma generan el cambio de hábitos".

## Guía de nutrición para deportistas

"Crear una herramienta accesible, popular, barata, pero muy tecnificada" era lo que pretendía la comisión de Deportes del Ayuntamiento de Berriozar con la *Guía de hábitos saludables y nutrición* que ha elaborado, dirigida a personas que practican actividad física entre los 4 y los 14 años. Este trabajo, que ha estado coordinado por la dietista Blanca García Barrios, tiene como objetivo que los niños aprendan a alimentarse. Es decir, que "poco a poco sepan cuándo, cómo y qué deben comer para poder aumentar su capacidad física y realizar mejor el ejercicio, además de que comprueben los beneficios del deporte y de la alimentación saludable". Para ello, explicó el técnico municipal de Deportes Iosu Bayo, "dividimos las fichas por edad y según la intensidad del ejercicio". Asimismo, indicó que han procurado "dietas fáciles de llevar, dinámicas y con gran variedad alimenticia" que "cumplen los requerimientos de los programas Perseo y Naos", haciendo hincapié en la "necesidad de hidratarse antes, durante y después de la actividad". La guía se colgará en la web municipal para su consulta. \*M.P.M.

### PROYECTO COMUNITARIO

● **Participantes.** La concejala de Salud y Bienestar Social y las áreas municipales de Juventud, Deportes, Cultura e Igualdad; el Servicio Social de Base, la escuela infantil, la asociación Ziba, el colegio Mendialdea, las apymas Mendialdea y Ausensi, la empresa de hostelería Irigoyen, la fundación Secretariado Gitano, el Programa de minoría étnica gitana, la asociación de inmigrantes Entreculturas, la asociación de Comerciantes, la asociación Lantxotegi, el centro Laura y el centro de salud.

### PROGRAMA DE MAÑANA

● **Horario.** La jornada *Día saludable todos los días* se celebrará mañana, de 17.00 a 20.00 horas, en el paseo Basoa, donde las entidades participantes colocarán sus stands.

● **Juegos y productos.** Habrá juegos infantiles organizados por la ludoteca. La asociación Lantxotegi mostrará su huerto ecológico, la empresa Irigoyen ofrecerá brochetas de frutas y la nutricionista dará información sobre dietas equilibradas y sanas.

● **Comida árabe.** La Asociación de Comerciantes regalará muestras de protectores solares y contará con alimentos locales. La apyma Mendialdea ofrecerá una degustación de productos ecológicos y la asociación de mujeres Entreculturas ofrecerá comida árabe, elaborada por ellas.

● **Talos.** La escuela infantil tendrá en su stand materiales que utilizan en clase y la asociación Eskulan explicará cómo se elaboran los talos.

● **Biblioteca.** En la biblioteca móvil habrá cuentos en castellano y en euskera que abordan los temas que trabajan en el proyecto, así como una guía sobre la igualdad de género.

● **Cuentos.** De 19.00 a 20.00 horas; actuación de la autora y la ilustradora del cuento *La cienicienta que no quería comer perdices*, Nunila y Miriam. Mientras la primera contará historias, la segunda lo dibujará en un lienzo.

### LA CIFRA

129

● **Candidatos.** 129 trabajos se presentaron a los premios. Hubo 41 finalistas y siete premiados.