

El colesterol y la diabetes, lo que más preocupa a las ceutíes

El Centro Asesor de la Mujer organizó ayer una charla con motivo del Día Internacional por la Salud de este sector, a la que asistió más de un centenar de féminas

ISABEL BERNAL CEUTA

Con motivo del 'Día Internacional por la Salud de las Mujeres' celebrado ayer, el Centro Asesor de la Mujer de la Consejería de Bienestar Social organizó una campaña informativa sobre nutrición y salud.

Por una parte, el Centro Asesor repartió varios folletos explicativos sobre nutrición y alimentación, que pretenden concienciar a la población de la importancia de una alimentación equilibrada para tener buena salud en general.

Esta iniciativa contó además con una charla sobre el tema,

de manos de la DUE especialista en nutrición Ana Ferrero Gallego, que tuvo lugar en el Club de Tropa Cabo Fernández Gendejas.

A esta charla asistió más de un centenar de mujeres que escucharon atentamente la conferencia y participaron en la misma, realizando al final un turno de preguntas en el que se interesaron por varios aspectos de la salud.

En este sentido, Ana Ferrero aseguró que "esta vez no me han preguntado por la obesidad que suele ser lo frecuente, sino que las mujeres se han interesado por la diabetes, el áci-



Ana Ferrero, durante su intervención sobre nutrición y salud ante más de un centenar de mujeres.

do úrico y el colesterol. Luego también me han preguntado por enfermedades más particulares".

Gallego añadió también que "el objetivo fundamental de esta charla es hablar de una alimentación sana que, en pocas palabras, consiste en to-

mar de todo en las cantidades adecuadas, sin exceso ni defecto".

Así, en su intervención se analizaron el concepto de alimentación y nutrición, las sustancias nutritivas y para qué sirven dentro de nuestro organismo.

También profundizó en la rueda de alimentos, en la que se destacan los alimentos más importantes para nuestra alimentación, como la leche, las carnes, los pescados, fruta, verduras y aceites, que son esenciales para nuestro organismo.