

**PROVINCIA DE BADAJOZ****CASTUERA****Dos centros escolares participan en la campaña para prevenir la obesidad y la diabetes**

F. VÁZQUEZ/CASTUERA

Promover una alimentación sana y difundir los beneficios de la práctica del ejercicio físico entre la población en general y sobre todo entre los niños y jóvenes, son los principales ejes de la campaña de información y educación para la salud, que promueve la Consejería de Sanidad y Consumo en colaboración de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura, con el objetivo de concienciar sobre los riesgos de la obesidad, su prevención y la relación de esta con la diabetes mellitus tipo 2.

En esta campaña, dirigida principalmente a niños y niñas de 5º y 6º de primaria y 3º de ESO, participan dos de los centros educativos de Castuera, el colegio público Joaquín Tena Artigas y el Instituto de Enseñanza Secundaria La Serena, donde a lo largo de la semana se desarrollan acciones destinadas principalmente a promover estilos de vida saludable, en las que se incluyen actividades cuyos objetivos fundamentales son fomentar hábitos de alimentación saludable e impulsar la actividad física.

**Hicieron la compra**

Para la realización de la actividad de alimentación saludable, los niños y niñas tras recibir una explicación de la actividad por parte del profesorado basada en un decálogo de hábitos alimentarios saludables, se dirigieron a un supermercado, donde con un determinado presupuesto, realizaron la compra de alimentos con los que posteriormente en las aulas y tras realizar una reunión en el que cada uno expresaba el motivo por el que adquirido esos alimentos y la explicación de los que son saludables y los que no, organizaron un desayuno en el que se degustaron, zumos, leche, cacao, cereales, tostadas de pan con aceite de oliva o con ajo y tomate y fruta.

Tal y como se indica en el citado decálogo, esta dieta basada en alimentos energéticos y reguladores, con el aporte necesario de vitaminas y sales, ayuda a tener un equilibrio en el peso, mejora la forma de comer, evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio o centro de trabajo.

En cuanto a la actividad de ejercicio físico, los participantes, trabajaron en el diseño de un trayecto seguro para caminar y hacer footing, que posteriormente ataviados con camisetas alusivas a la actividad, recorrieron para comentar las dificultades encontradas y las sugerencias de mejora, así como para recibir por parte de los profesores la explicación de los beneficios de la realización de un ejercicio físico regular y racional en la prevención de la obesidad.

La campaña, que no solo pretende llegar a los escolares sino también a los padres, busca la involucrar a todos los miembros de la familia en las cuestiones relacionadas con la alimentación.