

## Hoy celebramos el Día Mundial de la Alimentación

Escrito por Gabinete de Prensa  
Viernes, 16 de Octubre de 2020 13:44 -

---



Desde el Ayuntamiento de San Juan del Puerto, a través del **Programa 'San Juan del Puerto Previene'** se ha venido realizando **Tall** entre ayer y hoy un **Tall** **er de Alimentación Saludable** en los segundos cursos de la Educación Secundaria Obligatoria de nuestro **Instituto Diego Rodríguez Estrada** con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Alimentación**

La **concejala de Educación Penélope Jiménez ha arropado esta iniciativa** en la que la alimentación es un factor determinante en la salud de las personas, tan importante que puede llegar a incidir en la calidad de vida y en la longevidad; asimismo, es una herramienta de **prevención de ciertas enfermedades** , como las de índole cardiovascular, ciertos tipos de cáncer... especialmente cuando la dieta se mantiene a lo largo de la vida, y no solo se hace de forma esporádica. Hay muchas formas de alimentarse pero una sola de nutrirse y todas son buenas si aportan al organismo los nutrientes necesarios.

En el Taller desarrollado en nuestro centro educativo, se ha pretendido **concienciar al alumnado de la importancia de la reducción de la ingesta de azúcares** como bollería industrial, bebidas embotelladas y azucaradas o alimentos ultraprocesados, así como sensibilizar de la importancia de la dieta mediterránea que incluya el consumo de vegetales, frutas, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y semillas...como alimentos recomendables de una dieta saludable.