

Con motivo del XV Día Nacional de la Nutrición

## El Ayuntamiento reparte 1.100 kilos de peras entre los escolares

**Vva. de la Cañada, 27 de may.2016.-** El [Ayuntamiento](#) ha repartido hoy 1.100 kilos de peras en escuelas infantiles y centros de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato del municipio. Con esta iniciativa el consistorio villanovense se suma a la celebración del [XV Día Nacional de la Nutrición](#), organizado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). En esta ocasión, el DNN tiene como lema “Hidratación también es salud”. Junto con la fruta, se repartirán carteles y trípticos informativos.

“Es importante difundir entre los ciudadanos la importancia que cobra la hidratación en nuestro día a día. Entre un 50% y un 70% del peso de nuestro cuerpo es agua. Por eso, no tenemos que esperar a tener sed para beber pues esa sensación puede aparecer cuando ya tenemos una pérdida hídrica, lo que puede afectar a nuestro estado de hidratación, rendimiento físico e incluso a las capacidades cognitivas”, señala el concejal de Salud y Bienestar Social, José Manuel Ávila.

La elección de la pera no es casual. Es una de las frutas más refrescantes, dulces y sabrosas además de tener un alto contenido en agua (87%). Es rica en vitaminas del grupo B, C y E, y también cuenta con un alto contenido en calcio, hierro, y potasio.

### Ciudad Saludable

Villanueva de la Cañada forma parte de la [Fase VI de la Red Europea de Ciudades Saludables de la Organización Mundial de la Salud](#) (OMS). También pertenece a la [Red Española de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias](#), a la Red de Salud de la Comunidad de Madrid y a la Red de Observatorios Nutricionales.