

Bajo el lema "Economía, fácil y sana... ¡3 veces buena!"

## **CAMPAÑA DEDICADA AL AHORRO Y A LA COCINA SALUDABLE**

**Vva. de la Cañada, 23 de feb.-** El Ayuntamiento pone en marcha, en el marco del Programa Thao- Salud Infantil, una nueva iniciativa dedicada en esta ocasión al ahorro en la cesta de la compra y a la cocina sana. La campaña, bajo el lema "Economía, fácil y sana... ¡3 veces buena!", propone entre otras medidas diez consejos para administrar mejor el presupuesto destinado a la alimentación, entre los que destacan comparar precios y leer el etiquetado nutricional, optar por productos frescos y planificar los menús semanales para evitar alimentos innecesarios.

### **Fomento de los platos de cuchara**

Estas sugerencias se recogen en un díptico informativo que la Concejalía de Salud y Consumo ha distribuido entre las familias del municipio con el fin de que padres e hijos aprendan a cocinar recetas rápidas y equilibradas a un precio asequible. "Hay que destacar la importancia que tiene incluir, en nuestra dieta, los platos de cuchara, más económicos, donde los ingredientes principales sean alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono como las legumbres, patatas, verduras y hortalizas y donde los de origen animal, ricos en proteínas, se encuentren de forma testimonial, como componente secundario del plato", explicó el concejal de Salud y Consumo, José Manuel Ávila.

Además, en los colegios, los profesores también trabajarán con fichas en las que se proponen ejercicios para experimentar con la comida y realizar nuevas recetas.

### **Mediciones**

Como cada año y dentro del Programa de Prevención de la Obesidad Infantil Thao, la Concejalía realiza en estos momentos las mediciones del perímetro de cintura, estatura y peso de los alumnos de 3 a 12 años de los colegios del municipio. Con los resultados, se determina el índice de masa corporal (IMC) de los escolares estableciendo, de este modo, cuáles tienen sobrepeso, cuáles obesidad y cuáles están en la medida adecuada.

Actualmente, unos 4.200 estudiantes participan en las actividades de este proyecto, dirigidas a incrementar la actividad física y consolidar unos hábitos de alimentación saludables.





# Nota de prensa

Departamento de  
Comunicación y Prensa