

“Comer bien es divertido”

Unos hábitos de vida saludables contribuyen a reducir la incidencia del cáncer entre un 30 y un 40%

La Asociación Española Contra el Cáncer, Aecc, de Albacete, ha desarrollado una campaña de sensibilización sobre alimentación dirigida a la población infantil de la provincia. Con el título “Comer bien es divertido”, el objetivo de esta campaña es inculcar a los más pequeños hábitos alimenticios saludables.

El presidente de la Aecc, **Andrés Sánchez Ortega**, destacó que la prevención es fundamental para evitar muchas enfermedades, entre ellas, el cáncer y, por eso, señaló la necesidad de inculcar, desde una edad temprana,

unos hábitos de vida saludables.

Una alimentación saludable, el mantenimiento del peso corporal y la realización de ejercicio físico adecuado pueden contribuir a reducir la incidencia de cáncer entre un 30 y un 40%.

De colon y mama

Por ejemplo, la fibra es fundamental para prevenir el cáncer de colon; y parece ser que, también, el de mama.

Sánchez Ortega estuvo acompañado en la presentación por el delegado de



Angelina Martínez, Andrés Sánchez Ortega, Diego Pérez y Francisco José Valiente.

Educación, Ciencia y Cultura, **Diego Pérez**; la delegada de Salud y Bienestar Social, **Angelina Martínez**; y el nutricionista y pedagogo que ha elaborado la campaña, **Francisco José Valiente**.

Valiente explicó que la campaña, desarrollada en los centros escolares, está dirigida a niños de cuatro a diez años, y dividida en dos grupos de edad. A los más pequeños, de cuatro a siete años, se les informa sobre los hábitos alimenticios

a través de dibujos animados, con mensajes sencillos y prácticos, y juegos didácticos. A los mayores, de ocho a diez años, se les enseña detalles más técnicos, también de modo ameno y con juegos.

Diego Pérez resaltó el éxito que está teniendo esta campaña, que ya se ha desarrollado en dos colegios de Albacete, y que ha sido solicitada por otros 34.

Por su parte, Angelina

Martínez destacó que el éxito en la creación de hábitos está basado en la continuidad, la insistencia y la extensión. Además, explicó que la atención a la salud en la población infantil se sustenta en dos líneas: la asistencial (cuando un niño se pone enfermo y se le atiende en un centro); y la preventiva, en la que se engloban campañas de sensibilización y otras, como la de vacunación.




AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
Gobierno para las personas

Con el Fondo Estatal de Inversión Local, el Ayuntamiento de Albacete ha invertido 29.162.532,86 euros en 56 proyectos para mejorar la calidad de vida de las personas, avanzando en movilidad sostenible y embelleciendo la ciudad. Nuevas instalaciones deportivas, mejoras en calles, centros educativos y sociales así como plazas y parques.

Estas inversiones, han creado más de 700 puestos de trabajo directos, haciendo de Albacete una ciudad más accesible que avanza hacia un futuro inteligente.


PlanE


ALBACETE ERES TU