

viernes 27 de junio de 2014

El Ayuntamiento de Antequera pone en marcha por segundo año la campaña informativa sobre consejos y precauciones a tener en cuenta sobre el verano

La concejal de Vivienda y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Antequera, María Dolores Gómez, confirma la puesta en marcha por segundo año consecutivo de una campaña especial informativa sobre consejos y precauciones a tener en cuenta durante el desarrollo del verano.

DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

El primer dilema de disfrutar de una vida sana y largo reduce a algunas personas a algunas dietas por recomendaciones nutricionales basadas en mitos y creencias sin fundamento científico. Así han proliferado por internet, algunos mitos "mágicos" que representan un gran riesgo para la salud.

PRODUCTOS Y RESERVENOS SUPUESTAMENTE ADICIONALES

Se debe desconfiar de cualquier producto que prometa:

- Como cuanto se quiere
- Pérdida peso sin dolor de comer
- Reserva grasa eliminada
- Pérdida más de un kilógramo semanal
- Controlar las sustancias "biogénicas"
- Desengrasar
- Promover una larga vida
- Algunas frutas y verduras
- Aumentar el rendimiento sexual
- Controlar la hipertensión, el colesterol y el azúcar

No olvidemos que adelgazar no solo preocupa a las personas obesos, los delgados también se obsesionan mucho veces con conseguir un cuerpo perfecto.

El peso adecuado es el que le corresponde en cada caso según las características personales, no hay un peso ideal para todos.

Bajo peso	< 16 kg/m ²
Peso normal	16 - 24 kg/m ²
Peso sobrepeso	25 - 29 kg/m ²
Obesidad	30 - 34 kg/m ²
Obesidad grave	> 35 kg/m ²

IMPRESO (SIG) / FALLA!

Ejemplo: Peso 60 kg, Talla 1,65 m
60 / 1,65 = 22,73 kg/m²

Ten en cuenta siempre que las dietas y los productos "mágicos" no existen

GUÍA DEL CONSUMIDOR Descargar imagen

DISFRUTE EL VERANO CON SEGURIDAD

PRESENTACIÓN

Esperamos el verano como una época excelente para disfrutar del buen tiempo. Los días de sol, en contacto con la naturaleza o tomando un helado en las plazas y en las piscinas, hacen del verano un período excelente para pasarlo bien.

Sin embargo, en algunos momentos del verano se pueden originar situaciones de riesgo para nuestra salud, como consecuencia del calor. La mejor manera de evitar estas enfermedades es conocer cuáles son y actuar de manera anticipada para prevenirlas.

Para que nuestro cuerpo funcione con normalidad necesitamos mantener una temperatura constante por debajo de los 37 grados centígrados. Cuando sube la temperatura, en los días de mucho calor, nuestro organismo pone en marcha su mecanismo de defensa, equilibrando el calor en forma de sudor. Pero, para que este mecanismo se active, es imprescindible que estemos bien hidratados y alimentados, por eso es importante que la dieta diaria incluya ensalada, fruta y verduras. Hemos de recordar que el gazpacho andaluz y los zumos, por poner un ejemplo, son alimentos muy adecuados para las épocas de mucho calor.

Otra tema que debemos considerar en estas fechas es el de los problemas que pueden ocasionarnos los quemaduras, los hongos y las picaduras de insectos y animales.

Se trata de una acción informativa promovida por el Área de Participación Ciudadana a través de la Oficina Municipal de Información al Consumidor que pretende concienciar a los vecinos de pautas saludables para aprovechar esta época vacacional sin riesgos.

Para ello, se han editado folletos informativos que se repartirán por los edificios municipales así como por asociaciones vecinales, piscinas o centros de día, recogiendo en los mismos prácticas recomendaciones como la importancia de hacer una correcta hidratación del cuerpo, la aplicación de protectores solares, o una alimentación sana a base de frutas, ensaladas, gazpachos y sopas frías así como pescado azul. También se advierte sobre los inconvenientes de dietas y falsos productos mágicos al respecto

