



El gerente del Servicio Murciano de Salud, Manuel Ángel Moreno (2º izq.), con personal de La Arrixaca y el director de Fecoam, Antonio Sanz, en el stand de la federación. :: M. A. M.

La Arrixaca muestra los beneficios de frutas y verduras

Fecoam patrocinó la pirámide nutricional de la XI Semana de Hábitos Saludables con productos de sus cooperativas [P4]



MURCIA

■ MIGUEL A. MUÑOZ

La Federación de Cooperativas Agrarias de la Región de Murcia (Fecoam) patrocinó un año más la pirámide nutricional de frutas y hortalizas dentro de los actos de la XI Semana de Hábitos Saludables que organiza el Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca, que se celebró el lunes pasado al viernes bajo el lema 'La sal y el corazón'.

La pirámide estaba compuesta por frutas y hortalizas de primera calidad (bimi; brócoli; ciruela; platerina; lechuga; paraguayos; pimientos rojo, verde y amarillo; melocotón; nectarina; albaricoque; patata; sandía, con y sin pepitas; melón galia; limón y naranja, aportadas por varias de sus entidades asociadas: Alimer, Agroter, Camposeven, El Limonar, Gregal, Hortamira, Sacoje, Thader y La Vega de Cieza.

La iniciativa forma parte de la implicación de la federación para la promoción de una alimentación adecuada. Con este fin, ha realizado numerosas campañas para fomentar los productos de las cooperativas agrarias, así como el consumo de frutas y hortalizas en las escuelas para promover hábitos saludables desde las edades tempranas, que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Y es que comer este tipo de productos a diario disminuye la posibilidad de padecer cáncer de pulmón (del 45 al 55%); de colon (25-45%), de estómago (40-45%) y de mama (35%). También reduce entre el 20 y el 40% la posibilidad de desarrollar una enfermedad coronaria, es decir, un infarto, así como enfermedades cerebrovasculares, diabetes, obesidad (por disminuir el aporte calórico) e hipertensión (por el aporte de potasio).

La federación conciencia del valor de consumir frutas y verduras

Alimer, Agroter, El Limonar, Gregal, Hortamira, Camposeven, Sacoje, Thader y La Vega de Cieza aportaron productos para la pirámide nutricional de la Semana de Hábitos Saludables



La pirámide de alimentos patrocinada por Fecoam, la semana pasada en La Arrixaca. ■ MIGUEL A. MUÑOZ

El director de la Federación de Cooperativas, Antonio Sanz, participó el pasado miércoles en la inauguración de la Semana, a la que asistieron el director gerente del Servicio Murciano de Salud (SMS), Manuel Ángel Moreno, y el director

gerente del Área de Salud I-Murcia Oeste, Domingo Coronado para visitar la exposición fotográfica y los stands informativos instalados en la entrada del hospital.

El objetivo de esta iniciativa era sensibilizar a los ciuda-

danos sobre la necesidad de adoptar hábitos alimenticios sanos y no abusar del consumo de sal. Las enfermedades de carácter cardiovascular son la principal causa de muerte en la comunidad, ocasionando el 32% de todos los falleci-

mientos, y la hipertensión es la principal consecuencia de al menos la mitad de los infartos de miocardio e ictus, de acuerdo a los últimos datos del SMS.

Moreno recordó que el consumo de sal, según la Organi-

zación Mundial de la Salud, es necesario siempre y cuando no exceda los siete gramos al día, pero en la Región se sobrepasa esa cantidad y se toma entre nueve y once gramos diarios. El director del SMS apostó por un consumo «controlado y moderado» para prevenir enfermedades cardiovasculares, dado que ingerir cantidades de sal superiores a las recomendadas puede generar hipertensión arterial y diferentes tipos de patologías cardiovasculares como infartos o insuficiencia renal, entre otras.

La Semana de Hábitos Saludables está organizada por los profesionales de este centro en colaboración con el Equipo de Atención Educativa Hospitalaria y Domiciliaria, así como por Pupaclown y el Ayuntamiento de Murcia. Entre las actividades que se celebraron, cabe destacar el desarrollo de talleres de cocina, desayunos saludables, la proyección de vídeos y charlas impartidas por los doctores Juan Madrid y Domingo Pascual.

En los stands informativos se hizo entrega de distinto material de promoción de salud, como la pirámide del ejercicio físico y la alimentación, consejos de dieta para niños y sobre alimentación saludable.