

ICBF promueve hábitos y estilos de vida saludable en Girardot (Cundinamarca)

Girardot, 12 de octubre de 2018. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) desarrolló una feria de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el municipio de Girardot, departamento de Cundinamarca, con el fin de sensibilizar a las familias sobre la importancia de ejercitarse y alimentarse sanamente para prevenir problemas de salud.

La feria contó con una serie de actividades enfocadas en: la sensibilización de una alimentación saludable desde la Primera Infancia y en todos los ciclos de vida con el objetivo de prevenir el sobrepeso y la obesidad, orientar ambientes sanos de estilos de vida saludable, consumo de agua y actividad física, y difundir las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años.

En el evento liderado por el ICBF, los asistentes participaron de actividades lúdicas, recreativas y físicas como: cabalgata infantil saludable, aeróbicos Zumba y cicloruta municipal. Además, compartieron y socializaron alrededor de la Granja Saludable dispuesta en la feria para tener una guía sobre una alimentación adecuada y balanceada.

La jornada se realizó en el marco de la 'Semana de Hábitos y Estilo de Vida Saludable' y la conmemoración del Día Nacional de Lucha Contra la Obesidad y el Sobrepeso en la Plazoleta Central de Banderas de la Alcaldía de Girardot.