



RELACIÓN DE ACTIVIDADES EJERCICIO Y ALIMENTACION SALUDABLE

A CORUÑA

- Conferencia impartida por alumnos del primer curso del Ciclo Formativo de Grado Superior de Dietética, dirigida a alumnos y profesores de bachillerato y ciclos formativos del IES Leixa de Ferrol.
- Instalación de una mesa informativa en la entrada principal del IES Leixa de Ferrol con reparto de trípticos.
- Organización de actividades de promoción de la salud, fomentando la alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable dirigida a la población en general. Se llevará a cabo en "A Casa das Asociacións", en Santiago de Compostela, el viernes, 27 de mayo, por la tarde.
- Punto informativo por la tarde, en "A Casa das Asociacións".
- Charla informativa para el personal hospitalario, hospital de Conxo-Complejo hospitalario de Santiago de Compostela.

ÁLAVA

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación en gimnasio.
- Punto informativo en Gimnasio Fitness First de Legutio dónde se repartirá y explicará el tríptico a las personas que acudan ese día al gimnasio.
- Clases colectivas en el Gimnasio Fitness First de Legutio.
- Reparto de información de la Fesnad como carteles y trípticos entre los comercios de alimentación minorista, en los puestos especializados en frutas

y verduras del mercado tradicional semanal existente en el municipio de Llodio, centros deportivos y punto de información juvenil.

- Publicidad de la actividad a través de los diferentes medios de comunicación a los cuales tiene acceso el Consistorio municipal de Llodio, así como en los puntos de información electrónica del municipio, tales como pantallas táctiles, muppies y pantallas de información ciudadana.
- Taller de "Dieta equilibrada", de 90 minutos de duración que se impartirán en los 3 centros formativos que la Dirección de Consumo posee en la CAPV: Vitoria, San Sebastián y Bilbao.
Se establece como requisito que las personas interesadas en realizar las acciones formativas descritas en la parte superior acudan preferiblemente en bici o andando.
- Punto informativo en el Kontsumo Gelak de Vitoria abierto a la ciudadanía para atender dudas o dotar de información a las personas interesadas.

ALBACETE

- Charla o taller para dar a conocer las ventajas del ejercicio físico y la alimentación saludable a los niños de Pediatría. Hospital General Universitario de Albacete, Servicio de Endocrinología.
- Reparto de trípticos en el Hospital General Universitario de Albacete durante los días de la campaña se repartirán los trípticos e información a los pacientes remitidos a la Unidad de Nutrición con sobrepeso, obesidad, dislipemia... de la importancia de practicar ejercicio físico y llevar una dieta saludable.
- Atención el jueves y viernes en una clínica médica a todos los pacientes explicándoles la importancia del ejercicio físico acompañado de una alimentación saludable dándoles los trípticos y la información necesaria.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en el Centro Social de Casa-Ibáñez dirigida a la Asociación de Amas de Casa.
- Charla dirigida a Asociaciones locales (Amas de casa, Cruz Roja, Pro-lactancia materna, Diabéticos...) complementada con la asistencia de un monitor de los gimnasios locales con recomendaciones por su parte.
- Instalación de punto informativo en mercadillo local para dar información a los ciudadanos.

- Presentación de ponencia en el Colegio de Farmacéuticos de Alicante por el vocal de alimentación, dirigido a farmacéuticos colegiados.
- Información de la consulta en una clínica dietista-nutricionista y en varios puntos de la población.
- Actividades al aire libre con las que se intentará que participen el mayor número de personas posibles para que se conciencien de la temática.
- Charla a residentes y trabajador de una Residencia en Denia.
- Actividades al aire libre para personas mayores.
- Charla informativa para padres de escolares sobre la importancia de una alimentación equilibrada y deporte en la prevención de la obesidad infantil y mejora de hábitos alimentarios.
- Actividades lúdicas para niños escolares en promoción del Día Nacional de la Nutrición en colaboración del Ayuntamiento de Gata de Gorgos y el AMPA.
- Colocación de un punto de información en centro de nutrición para todos los pacientes que actualmente pasan consulta semanalmente y para toda la gente que se acerque a consulta para informarse.
- Publicidad en el periódico local de Orihuela para una concienciación y motivación a fin de atraer a más gente a la consulta.
- Reparto de consejos nutricionales, dípticos y realización de un estudio antropométrico y de bioimpedancia a la gente de forma gratuita.
- Colocación de carteles en puntos clave de la ciudad de Orihuela: centro de salud, colegios, ayuntamiento, asociaciones y gimnasios.
- Recomendaciones para practicar ejercicios al aire libre: salir andar, correr, hacer bicicleta, natación, deportes en pista: pádel, tenis, frontón, etc...
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable dentro de las I Jornadas Autonómicas del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) durante todo el día en el Salón de Grados de la Facultad de Derecho de la Universidad de Alicante.
- Punto de información en las I Jornadas Autonómicas del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana.

- Reparto de folletos y trípticos informativos a los clientes de una consulta de nutrición en Teulada.
- Charla sobre ejercicio y alimentación saludable en centro privado dirigido a residentes con enfermedad mental.
- Charla en clínica de nutrición para todos los clientes y para todos los que quieran acudir.

ALMERÍA

- Punto informativo en el centro Naturallife de Vera.
- Charla de una hora de duración con ejercicios prácticos y dípticos informativos con consejos en alimentación saludable y practica de actividad física.
- Clases de Spinning, Aerobic, Step y Tonificación para todas aquellas personas que quieran disfrutar de una clase gratuita recibiendo información sobre los beneficios de la actividad física.

ASTURIAS

- Reparto e información en consulta a pacientes de consulta privada.
- El Centro de Formación la Gesta imparte actualmente el curso de formación ocupacional "Técnico en Dietética y Nutrición" del gobierno del Principado de Asturias en Oviedo. Con motivo del día Nacional de la Nutrición charla sobre ejercicio y alimentación saludable en el gimnasio Ritmo y la asociación cultural Ritmo de Oviedo. El público al que va dirigido es a miembros de la asociación, clientes del gimnasio y público en general interesado en la charla.
- Punto informativo de horario de tarde, en la plaza Pedro Miñor nº 6 de Oviedo.
- Acción informativa en un colegio para hablar con los niños de primaria de la importancia del ejercicio físico. Explicarles que la energía que comemos con los alimentos la deberíamos gastar con el ejercicio.

BADAJOS

- Punto de Información sobre la Alimentación y la Nutrición Saludable. Dirigido, principalmente, a la comunidad universitaria en horario de mañana, en el Laboratorio de Educación para la Salud en la Facultad de Educación. Badajoz. Universidad de Extremadura.

- Taller sobre alimentación equilibrada (conceptos básicos de grupos de alimentos, y como distribuirlos a lo largo del día, aplicado a casos prácticos) en al ABS Nova Lloreda. Los participantes de este taller serán los pacientes que integran el grupo de Caminadas dentro del programa FEM SALUT! de Badalona.
- Caminata por el barrio del centro de Badalona, Salut-Ilefià, Morera-Pomar y Lloreda. Desde las 10 de la mañana, tienen 11/2 hora de duración y con parada a la mitad del trayecto donde se come una pieza de fruta y agua. De forma semanal se repiten las caminatas y se fomenta así la actividad física y los hábitos saludables, incidimos en la ingesta hídrica y el consumo de fruta.
- Punto de información en la plaza del Mercado durante la mañana y coincidiendo con la Semana sin humo.
- Práctica de una tabla de gimnasia o de juegos de actividad física en el mismo sitio donde esté el stand.
- Ponencia a mamás con bebés pequeños. Recomendar alimentos sanos para la introducción a sólidos y una dieta equilibrada para ellas. Se aprovechará para animarles a realizar ejercicio físico regularmente. Duración: hora y media. Preguntas: media hora.
- Punto de información en centro privado de yoga.
- Congreso Escolar para la prevención de la obesidad infantil. Congreso que se celebra en la Facultat Ciències de la Salut Blanquerna URL e interviene 120 niños de diferentes escuelas de 5º curso de Primaria. El congreso forma parte de la asignatura de prácticas de educación nutricional del grado de Nutrición. Durante el congreso se dará a conocer el lema PON EJERCICIO EN TU PLATO, Día Nacional de la Nutrición 2011.
- Actividad Ciudades Saludables el 18 de mayo 2011. Los alumnos de Complementos de Grado, defenderán un proyecto de educación nutricional sobre Ciudades Saludables que han desarrollado durante los últimos meses.
- Informar a pacientes con obesidad y sobrepeso de un centro médico privado sobre el ejercicio y la alimentación saludable.
- Propuesta de actividades físicas para pacientes con sobrepeso y obesidad.
- Conferencia en la Sala de Actos de Centro Médico Teknon.
- Reparto de folletos en centro Médico Teknon.

- Marcha nórdica por los alrededores de Centro Médico Teknon (Carretera de las Aguas), de 1 hora de duración).
- Sesión gratuita en consulta dietética para hacer el cálculo de porcentaje de grasa (bioimpedancia) y antropometría a la población que así lo requiera (adultos y niños) y hacer una valoración física y recomendarles pautas dietéticas.
- Taller sobre alimentación saludables con charla sobre la importancia del ejercicio físico dentro de la alimentación saludable en centro cívico de Barcelona.
- Reparto de trípticos entre la población en la Playa de la Barceloneta en colaboración con el Club Natació Atlètic Barceloneta.
- Reparto de trípticos informativos entre los trabajadores de la Agencia Tributaria de Catalunya.
- Jornada de puertas abiertas durante la mañana en IADIN (Institut d'assessorament dietètic i nutricional), para difusión del Día Nacional de la Nutrición.
- Promoción sobre la actividad física y la dieta saludable. Público escolar (desde Ed. Infantil a Secundaria).
- Ponencia sobre “La Alimentación en el Trabajo: ¿Crees que no tienes tiempo para comer de forma sana? Piensalo de nuevo!”. Este seminario ofrece las estrategias para alimentar cuerpo y mente mientras estás en movimiento. Se realizará el día 28 de Mayo en el Hospital Clinic de Barcelona. Dirigido al personal hospitalario en general para ayudarles a saber la importancia de las comidas sanas en un ambiente laboral tan intenso y estresante. Ponente: Ana Cristina Alexandre.
- Punto de información en el Hospital de Clinic de Barcelona el 28 de Mayo sobre snacks, comida saludable y recetas para comer en el trabajo. También se informará sobre hábitos saludables de prácticas de deporte.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Residencia Sant Bernabé de Berga, dirigido a personas de tercera edad y jóvenes de 25-50 años.
- Punto informativo en Hospital Comarcal Sant Bernabé dirigido a todo el público.
- Ruta a pie por el pueblo de Berga con las personas de la tercera edad para promover entre ellos la práctica de ejercicio físico y a la llegada hacer una merienda saludable.

- Charla informativa en Colegios de Educación Primaria e Institutos de Educación Secundaria de Cardedeu. Reparto de trípticos en gimnasios y centros deportivos.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en la sala social de la instalación deportiva de Centelles dirigida a los socios de la instalación.
Punto de información con trípticos sobre pautas a seguir para una alimentación saludable combinado con el ejercicio.
- Excursión en bicicleta el sábado 28 y una caminata y vía ferrada el domingo 29. Centelles.
- Ponencia sobre alimentación y salud en las instalaciones del Complex Esportiu Can Xarau. La ponencia va destinada al público adulto y mayores en general.
Punto de información en las instalaciones durante todo el día.
Masterclass de gimnasia dirigida a todo el público.
- Entrega de información nutricional a la población infantil que se visita durante las consultas externas.
- Realización de un taller dirigido a adolescentes titulado: “Cocina de supervivencia”.
- Charla de ejercicio físico y alimentación saludable en el Club Gimbe de Manresa.
- Salida en bicicleta desde el Club Gimbe.
- Punto de información en consultorio de Nutrición y Dietética privado con folletos y trípticos.
- Colocación de un stand en centro de salud público con información.
- Organización de una caminata popular en Mollet del Valles.
- Organización de una caminata a Gallecs, duración de casi dos horas.
- Colocación de carteles informativos en el Hospital de Mollet del Valles y publicidad en medios de comunicación locales.
- Charla sobre el Día Nacional de la Nutrición durante el taller de Educación Alimentaria del día 27 en el centro Menja Sa y participación en radios locales Caldes de Montbui i de Palau-Solità i Plegamans el martes 24 de mayo.
- Punto informativo en el Centro Menja Sa para clientes y participantes del taller.

- Colocación de carteles del Día Nacional de la Nutrición durante la semana del 28 de Mayo por Centro Médico privado. Reparto de trípticos en diferentes lugares del centro para los pacientes fomentando la importancia de la alimentación y el ejercicio para llevar una vida saludable.
- Salida a caminar con grupos de pacientes de centro de salud. Difusión de las 3 rutas urbanas de Piera. Fomento del inicio de actividad física asesorada. Participación educativa de las enfermeras en los grupos que ya se han creado y crear otros nuevos.
- Reparto de carteles y trípticos entre las farmacias asociadas de Farmadieta y publicación en la web (www.farmadieta.com).
- Jornada de Puertas Abiertas en Consultori Dr. Cabestany.
- Reparto de trípticos en Club de Tennis Sabadell.
- Charla al público general sobre alimentación saludable y las ventajas de practicar ejercicio físico.
- Punto de información en gimnasio.
- Paseos saludables.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Centro Cívico Rio Sur de Santa Coloma de Gramanet.
- Talleres y conferencias sobre la actividad física y la dieta saludable. Todos los públicos. A realizar en diferentes centros de deporte y salud Duet Sports.
- Colocación de carteles y reparto de folletos sobre el Día Nacional de la Nutrición. Mesa de dibujo en la sala de espera para los niños de pediatría para hacer dibujos sobre el tema. Conferencia informativa sobre hábitos saludables, alimentación y ejercicio físico, dirigida al público general (pacientes usuarios del CAP).
- Colocación de dos puntos informativos en la Universidad de Vic con trípticos e información sobre alimentación saludable y ejercicio físico.
- Charla y coloquio de nutrición y ejercicio físico en centro privado para clientes.
- Mesa informativa sobre los beneficios de alimentación, nutrición y ejercicio para todas las personas que ese día acudan al ABS de Mataró.

BURGOS

- Distribución de carteles y trípticos a través del Colegio de Farmacéuticos. Intervención en la radio local.
- Charla abierta a la población en la sede el Colegio Profesional de Farmacéuticos.
- Distribución de trípticos en Organismos Públicos (Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Burgos, Unidad de Empleo Juvenil de la Junta de Castilla y León, Departamento de Salud de la Junta de Castilla y León). Y en el Museo de la Evolución.
- Punto informativo en clínica privada.

CÁCERES

- Ponencia con tema principal la importancia de una alimentación saludable y de la práctica de ejercicio físico en la salud, en distintas enfermedades comunes en los países desarrollados (hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, depresión, obesidad, cáncer...) y en cada etapa de la vida (infancia, adolescencia, adultez, tercera edad, embarazo y lactancia...).
- Punto informativo en centro de belleza, bienestar y fitness Eclipse.
- Clase de gimnasia al aire libre (2 ó 3 ejercicios de distintas partes del cuerpo) con varios ejercicios de pilates y unos minutos de relajación, todo ello acompañado, previamente, de una pequeña charla sobre alimentación y nutrición saludable y sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.

CÁDIZ

- Punto informativo en la clínica Serman de Jerez de la Frontera.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Colegio Laude Altillo School de Jerez de la Frontera.
- Punto de información en Colegio Laude Altillo School de Jerez de la Frontera.
- Organización de competiciones deportivas adaptadas a cada edad.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable dirigida al público en general captado el día anterior en el punto informativo, utilizando el material facilitado por la Fesnad.

- Punto informativo en Centro de Salud Casines.
- Jornada de senderismo abierta al público en general.
- Realización de una mesa informativa en el Hospital Universitario Puerto Real relativa a las características de la nutrición sana y equilibrada, así como orientación y divulgación especializada hacia problemas dietéticos específicos de patologías concretas. El grupo de orientadores estará formado por Técnicos Especialistas en Dietética, facultativos bromatólogos y enfermeros de la Unidad de Nutrición con la colaboración del Servicio de Hostelería. Reparto de folletos informativos, documentos, pegatinas, dípticos, carteles y todo el material que la FESNAD envíe para la celebración del Día de la Nutrición.
- Divulgación de tablas orientadas al calentamiento previo al ejercicio físico al aire libre, respiración, elasticidad, estiramientos, etc.
- Ponencia sobre ejercicio físico y saludable en Centro Médico Lansys dirigido a los pacientes de dicho centro.
- Punto informativo en la Asociación Acércate a la vida de ayuda a la familia y a la infancia el viernes 27 de Mayo.
- Actividades al aire libre en Activa Club, Centro de Deporte de El Puerto de Santa María el viernes 27 de Mayo por la mañana.
- Ponencias sobre ejercicio y alimentación saludable en centros de mayores, colegios públicos y asociaciones de mujeres de Jerez de la Frontera.
- Puntos informativos en centros de mayores, colegios públicos, centros comerciales y asociaciones de mujeres de Jerez de la Frontera.
- Charla sobre nutrición a la población.
- Punto informativo en farmacia de Puerto Real.
- Punto informativo en Mercado de Abastos y Oficina del consumidor de Tarifa. Colocación de carteles.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en parafarmacia dirigida al público general.

CANTABRIA

- Entrega de Información a pacientes/clientes de consulta privada.

- Divulgación del Día Nacional De La Nutrición, haciendo hincapié en la importancia de una alimentación sana y la necesidad de realizar ejercicio físico.
- Reparto de trípticos explicativos entre pacientes y familiares y amigos en centro de asesoramiento dietético.
- Reparto de trípticos en centro deportivo.
- Charla sobre alimentación saludable por la mañana en farmacia.
- Divulgación de las actividades al aire libre de las diferentes asociaciones en Cantabria de marchas en bicicleta.

CASTELLÓN

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en centro de nutrición con el objetivo de dar a conocer la Fesnad y el Día Nacional de la Nutrición.
- Reparto de información en centro de nutrición.
- Charla-presentación informativa en centros escolares.
- Punto informativo en Universidad Jaime I y en su centro deportivo.
- Charla impartida por dos dietistas-nutricionistas, María Chiva Martínez y Paloma Vicent Balaguer con motivo del Día Nacional de la Nutrición, dirigida a mujeres y hombres de entre 30 y 60 años aproximadamente, para fomentar la práctica de ejercicio físico diario así como unas pautas de vida saludables (recomendaciones para hacer una vida menos sedentaria). Salón de actos del Ayuntamiento de Borriol (Castellón), con una duración de unos 60 minutos.
- Actividad al aire libre llevada a cabo por dos dietistas-nutricionistas, Paloma Vicent Balaguer y María Chiva Martínez en Col·legi Públic l'Hereu de Borriol. Duración de la actividad: 50 minutos.
- Talleres para público infantil y jóvenes con metodología participativa y lúdica.
- Punto de información en el Casal Jove de les Alqueries para toda la población.
- Salida en bicicleta a la "Muntanyeta de Sant Antoni" con picnic alternativo (alimentos saludables) para jóvenes de 12 a 17 años. Domingo 29 de Mayo.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Sueras.

- Punto informativo en clínicas privadas.

CIUDAD REAL

- Charla a niños de 3º y 4º curso de EGB sobre la importancia de una buena alimentación y del ejercicio físico en colegios públicos de Tomelloso.
- Organización de actividades al aire libre en colegios públicos de Tomelloso.
- Charlas a niños durante toda la semana utilizando la pirámide de la alimentación, y los grupos de alimentos además de la importancia y los beneficios de realizar ejercicio físico diariamente.
- Mesa informativa en centro juvenil para repartir trípticos para difundir y promover la importancia de la alimentación y el ejercicio físico para la salud.
- Organización de juegos populares al aire libre y meriendas saludables a niños de 12 años en adelante.
- Punto informativo en colegios.
- Actividades al aire libre en colegios.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable a padres para que corrijan la alimentación de sus hijos, les enseñen buenos hábitos alimentarios y los animen a hacer ejercicio.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Hospital Virgen de Altagracia de Manzanares dirigida al personal del hospital.
- Punto de información en las salas de espera del hospital.

CÓRDOBA

- Punto informativo en el Hospital Infanta Margarita de Cabra.
- Realización de talleres de educación nutricional para pacientes del estudio CORDIOPREV.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable para personas mayores, de 45 años en adelante, pertenecientes a un centro de mayores. El objetivo es dar información sobre la importancia del ejercicio físico diario, junto a una alimentación sana y equilibrada, para mejorar su estado de salud.
- Punto informativo en oficina de farmacia sobre ejercicio y nutrición.

- Salida de senderismo por la sierra.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en el Edificio de Usos Múltiples del Ayuntamiento de Cañete de las Torres dirigida a toda la población.
- Ponencia para exponer las ventajas y beneficios que se obtendrían si se realiza ejercicio y alimentación sana, en comparación con no-realización de estas dos variables.
- Punto informativo en parafarmacia de Fuente Palmera.
- Sesiones de baile de sevillanas en la Feria de Córdoba.
- Jornada de puertas abiertas en centro de asesoramiento y educación en nutrición y dietética. Entrega de trípticos, información y asesoramiento a todos los pacientes del centro y cualquier ciudadano.

GIPÚZCOA

- Charla en el Ayuntamiento de Lasarte-Oria.
- Puntos informativos en Casa de la Cultura, Centros Sanitarios, Centros Deportivos...de Lasarte-Oria.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en centro de dietética.
- Información a medios de comunicación EITB, Goiena...
- Talleres para niños obesos y sus familiares en Vitoria. Entrega de trípticos.
- Elaboración de planes personales a niños para aumentar su ejercicio físico.
- Divulgación de "La Carrera de la Mujer" el 12 de Junio en Tolosa para madres y niñas.
- Reparto de trípticos en consulta privada.
- Mesa redonda para todo el público en municipio de Bergara.
- Mesa informativa sobre ejercicio y alimentación.
- Paseo popular en Bergara.

GIRONA

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable dirigida a personas mayores junto con un taller de cocina saludable en la sede social de Catalunya Caixa de Figueres el viernes 27 de mayo de 10,30 a 12h.
- Punto con información referente a nutrición y ejercicio físico para entregar a los usuarios de un centro de servicios sociales, con una profesional de nutrición dinamizando el stand.
- Punto con información referente a nutrición y ejercicio físico para entregar a un grupo de madres con niños que participan en un proyecto de hábitos y organización familiar.
- Taller de cocina saludable. Servicios Sociales Girona.
- Juegos y dinámicas grupales exteriores con un grupo de niños de 6 a 11 años que participan en el Centro Obert (centro de educación extraescolar dirigido a niños en situación de riesgo social).
- Torneo interescolar de bitlles catalanes (modalidad de bolos que se juega en Cataluña). Al terminar el torneo merienda saludable basada en frutas a los participantes (alumnos de 9 a 12 años).

GRANADA

- Difusión a familias participantes en estudios de investigación relacionados con alimentación y hábitos de vida saludables y a alumnos de 5º de Medicina.
- Punto informativo en Centro Euristikos y Facultad de Medicina.
- Ponencia en centro wellness. El público seleccionado son mayores de 18 años socios del club para incentivar la importancia de una alimentación saludable combinado con la práctica de ejercicio físico para mantener una buena salud tanto física como emocional.
- Promoción del ejercicio físico al aire libre con monitores.
- Reparto de trípticos el día 28 en el hospital Virgen de las Nieves. En consulta externa, coincidiendo con terapia grupal de enfermería charla sobre la importancia del ejercicio en la obesidad.
- Entrega de folletos y organización de charlas informativas con el objetivo de informar y educar nutricionalmente a pacientes y a las/os clientes de clínica privada.

- Curso de Técnico en dietética y nutrición de formación para el empleo. Academia Granaforma Granada.
- Información a los pacientes de consulta privada. Tanto a los que son clientes como a los que se quieran unir a la jornada. Santa Fe.
- Excursión a las lagunas del Padul.

HUELVA

- Proporcionar al paciente información y no publicidad de cómo se puede perder peso de una forma eficaz y saludable, e intentar desmontar falsos mitos sobre dietas milagrosas y pastillas y ampollas mágicas que hacen perder peso sin esfuerzo en farmacia de Hinojos.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Aula nº3 del Hospital Juan Ramón Jiménez el día 27 de Mayo.
- Mesa informativa en el hall del hospital Juan Ramón Jiménez dirigida al personal del centro que esté interesada y al mismo tiempo a las personas que vienen a las visitas de los enfermos y los que asistan ese día a alguna de las consultas externas, el horario será de 10 a 14 h, viernes 27 de Mayo.
- Convocar a los empleados del Hospital Juan Ramón Jiménez a una concentración y en un punto de encuentro desde el cual parten todos al trabajo en bicicleta el jueves 26 de Mayo.

HUESCA

- Charla de alimentación saludable y ejercicio físico en consulta privada en Binéfar.
- Explicación mediante los folletos informativos de la importancia del ejercicio físico y la alimentación dentro de una vida saludable. Horario: 16-20 horas. Dirigido a toda la población en general.
- Ejemplos de ejercicio físico y la alimentación adecuada al cliente en consulta privada en Binéfar.

ISLAS BALEARES

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Hospital Mateu Orfila dirigido a los facultativos del centro y personal sanitario.
- Montaje de un stand para colocar póster y trípticos a repartir.
- Ponencia en salón de Actos del Hospital Comarcal de Inca para personal sanitario y pacientes.
- Punto informativo en el hall del Hospital Comarcal de Inca.
- Organización de un paseo alrededor del hospital de Inca.
- Actividades al aire libre para pacientes en cursos de reeducación alimentaria.

JAÉN

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en farmacias Tutau Gómez de Alcalá la Real. Jueves 26/05/2011 dirigido a mujeres y hombres y aquellos pacientes que acuden a la consulta de nutrición.
- Reparto de trípticos de las Fesnad para promover una alimentación saludable y ejercicio físico.
- Intervenciones en institutos con sesiones al aire libre y charla sobre cómo preparar un desayuno, almuerzo y comida saludable para una jornada de senderismo.
- Puntos informativos en farmacias en Jaén.
- Charla interactiva sobre alimentación saludable y ejercicio físico, con el lema "Pon ejercicio en tu plato" en centro Al-Andalus en la provincia de Jaén.
- Reparto de trípticos en centro Al-Andalus.
- Programa de ejercicio físico realizado por persona licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, dedicada a la nutrición deportiva.
- Charla en pequeños grupos sobre los beneficios del ejercicio físico y la dieta mediterránea.
- Punto informativo en farmacia de Linares.

- Charla sobre dieta equilibrada, dieta mediterranea y falsos mitos de la alimentacion en curso de formacion ocupacional en la Biblioteca de Valdepeñas el 27 de Mayo.
- Punto informativo en Centro de Mayores de Valdepeñas.
- Actividad al aire libre, paseo a la orilla del río de Valdepeñas y entrega de folletos de los beneficios que implica hacer actividad fisica.

LAS PALMAS

- Charla organizada por la Asociacion de Dietistas diplomados de Canarias.
- Mesa informativa en Centro de Salud.
- Entrega de información y explicación sobre beneficios del ejercicio a pacientes y usuarios del centro hospitalario de Fuerteventura Virgen de la Peña a la largo de toda la semana.

LEÓN

- Distribucion de carteles y folletos en farmacias de León.

LLEIDA

- Conferencia sobre buenos hábitos de alimentación y sobre la importancia de realizar algun tipo de ejercicio físico en el Centro de Salud de la Fundacio Privada Guissona, abierta a todo el público, el jueves dia 26.
- Punto de información en el centro de salud (que está abierto a todo el público de Guissona, donde la gente acude a la piscina terapeutica, al gimnasio y a hacer rehabilitación).
- Salidas para caminar con los residentes, personal y voluntarios del centro, abierto a todo el público. Ruta adaptada a la gente mayor, por el pueblo y reparto de fruta entre los asistentes.
- Mesa informativa para dar trípticos y información sobre nutricion, ejercicio físico y habitos saludables en Centro de Atencion Primaria de Tarrega.

- Punto informativo toda la semana en centro de nutrición de Coslada.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable a trabajadores de centro de nutrición deportiva.
- Marcha con grupo de taller en prevención del sobrepeso y obesidad en Valdemoro.
- Taller de nutrición en las alergias alimentarias. El taller explica las diferencias entre la intolerancia alimentaria y la Alergia Alimentaria y realiza una breve descripción de éstas últimas.
- Puntos informativos en colegios, hospitales y centros de salud de Madrid.
- Actividades para informar como la fisioterapia ayuda a los síntomas del asma.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable a alumnos del Colegio Nuestra Señora del Recuerdo.
- Charlas por grupos de edades y punto informativos en los descansos en el Colegio Nuestra Señora del Recuerdo.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable para pacientes renales en clínica renal.
- Puntos informativos y actividades en gimnasios.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en Hospital La Paz a todo el personal sanitario y no sanitario. Difusión de la ponencia con carteles.
- Punto informativo en el hall del Hospital La Paz a cargo de la Unidad de Dietética.
- Punto informativo en clínica privada.
- Charla informativa en clínica privada. Información sobre los beneficios de la práctica de ejercicio, se relacionará con la composición corporal, el peso, al tiempo que se recalcará la unión dieta-ejercicio. Entrega de informe relacionando con el consumo de calorías.
- Organización de una marcha durante una hora en el parque cercano al centro. Enseñar a tomarse las pulsaciones.
- Información telefónica desde la sede de la FEN.

- Envío de material informativo por correo postal y email a todos los socios de la SEN.
- Punto de información y entrega de trípticos en el Hospital Ramón y Cajal.
- Reparto de folletos con información sobre la dieta saludable y ejercicio, que se entregara a todos los pacientes y acompañantes que acuden al Hospital MD Anderson.
- Charlas realizadas por especialistas del departamento de nutrición y dietética para pacientes oncológicos sobre alimentación saludable y valoración nutricional a acompañantes de pacientes que soliciten y entrega de fruta fresca para aquellos pacientes en el área de consultas del Hospital MD Anderson.
- Entrega de folletos sobre la dieta saludable y ejercicio para pacientes y acompañantes que acuden al Hospital MD Anderson en el área de consultas correspondiente a Dietética y nutrición. Y recomendaciones sobre ejercicio físico para pacientes oncológicos.
- Ponencia “Comer bien, hacer deporte, vivir mejor” en centro deportivo.
- Punto de información en centro deportivo.
- Actividad de fitness al aire libre. Duración 60 minutos. Sesión de pilates y estiramientos en centro deportivo.
- Programa de Alimentación Actividad Física y Salud de Madrid Salud, en niños hasta doce años con actividades lúdicas en Puente de Vallecas, junto con todas las asociaciones del distrito que trabajan con niños o adolescentes.
- Taller para niños con sobre alimentación el día 28 de Mayo con motivo de la celebración del día del Niño en el distrito de Puente de Vallecas. Carreras de saco con premios de piezas de frutas.
- Realización de test perfil genético de obesidad a clientes de clínica privada con un 70% de descuento durante los días 26, 27 y 28 en Madrid.
- Organización de un mercadillo y una comida en la antigua iglesia Padre Llanos con el M.P.D.L. con actividades sobre alimentación y ejercicio para el grupo de población con el que trabaja la Asociación.
- Dietas distintas, ejercicio, promoción para la salud. Tablas de alimentación, apoyo psicológico, consultas rutinarias.
- Actividades al aire libre de 20 minutos diarios dependiendo de edades y situaciones ejercicios pasivos, activos, prevención con ejercicio de diversas enfermedades relacionadas con obesidad, sobrepeso.

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable por parte del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y colocación de puntos de información.
- Reparto de información en farmacias.
- Informar sobre la importancia de hábitos saludable, en alimentación y ejercicio físico. Nociones de ejercicio físico, platos saludables y formas de cocinado apropiadas.
- Paseo en bici de montaña por el anillo verde.
- Ponencias para Madres y Padres y actividades deportivas recreativas para niños. "La alimentación y la actividad física como herramientas básicas para la prevención de la Obesidad infantil.", "Diviértete haciendo deporte".
- Organización de actividades deportivas y recreativas con instructores y monitores para los niños para inculcar conceptos de práctica de actividad física y alimentación saludable.
- Punto de información en centro deportivo de San Sebastián de los Reyes.
- Reparto de 1 tonelada de fruta en el recreo de todos los centros educativos de Villanueva de la Cañada (escuelas infantiles, colegios, instituto), y reparto de folletos informativos, trípticos y carteles sobre la importancia de la actividad física, dirigido a los alumnos.

MÁLAGA

- Dos ponencias sobre ejercicio y alimentación saludable en el Centro Cultural Padre Manuel de Estepona dirigida a la población adulta.
- Punto informativo en la Plaza Antonia Guerrero de Estepona.
- Ponencia a primera hora a todo el alumnado del centro Huelin sobre ejercicio y alimentación saludable.
- Punto informativo frente al mercado de Huelin.
- Se organizará una gymkhana en la playa de Huelin con un desayuno mediterráneo a base de fruta de temporada, pan integral, leche y aceite de oliva para todos los participantes.
- Organización de un torneo de pádel en Fuengiral/Mijas.

- Charla sobre alimentación saludable en colegio CES Santa Maria de los Angeles junto con degustación de fruta variada del tiempo.
- Mesa informativa en colegio y sesión de actividades físicas junto con un profesor de Educación Física.
- Dar publicidad y difundir día de la Nutrición en centro de Nutrición, tanto pacientes como a gente que pase por la calle.
- Reparto de trípticos en los puntos de bicicletas de Torre del Mar.

MELILLA

- Gymkhana: por el ejercicio y la buena alimentación. Actividad dirigida a los alumnos de la diplomatura de magisterio en la especialidad de educación primaria y educación infantil.
- Reparto de información por toda la comunidad universitaria del Campus de Melilla.
- MOVIMIENTO Y ALIMENTACIÓN: Actividad realizada en los CEIP JUAN CARO y ALTOS DEL REAL con los alumnos de 5º curso.
- Ponencia sobre una alimentación saludable para jóvenes deportistas.
- Punto de información en la Federación Melillense de Fútbol.
- Organización de torneo de fútbol "Por una alimentación saludable", con los niños de la escuela de fútbol coordinado por la Fundación Sociocultural y deportiva FMF.

MURCIA

- Punto de información en centro integral de nutrición.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en centro de nutrición.
- Punto de información en centro de nutrición y Asociación de Diabetes de Cartagena.
- Una charla informativa sobre la importancia de la actividad física y la alimentación saludable, dirigida a todas las personas de cualquier edad.

- Mesa informativa en un punto de mucho tránsito de la ciudad de Lorca.
- VI Jornadas de hábitos saludables en Murcia.
- Colocación de paneles informativos "Leyendas urbanas de la alimentación", punto informativo "Estudios antropométricos", punto informativo sobre deporte y dieta "Actívate", punto informativo sobre "Cocina Sana", punto informativo con pruebas de glucometers y medidas de tensión, punto informativo para prevención de alcohol, tabaco y otras dependencias, pirámide de 3M de Naos y punto informativo sobre las rutas senderistas en el campus, especial información con la recién inaugurada ruta de los 10.000 pasos. Centro Social Universitario.
- Taller de salsa, taller de risoterapia y ruta senderista.
- Taller de alimentación saludable y actividad física destinado a padres de escolares.
- Taller de alimentación saludable y actividad física destinado a personas mayores en centros sociales de mayores municipales.
- Sesión de formación para pacientes de Escuelas de Pacientes de Alimentación y Actividad física adscritos al Centro de Salud Barrio del Carmen: asistencia estimada: 30 personas.
- Envío de cartelería informativa y folletos a los 10 centros de salud integrados en el programa Escuelas de Pacientes.
- Punto informativo coincidiendo con la sesión de clausura del curso para monitores de actividad física de grupos 4/40. Lugar: Museo de la Ciencia y el Agua.
- Conmemoración del día nacional de la nutrición en todos los equipos que forman parte del programa "grupos 4/40 (cuarenta minutos al día, cuatro días a la semana)": Grupos de ciudadanos que realizan marchas dirigidas por un monitor licenciado en actividad física en cinco barrios y pedanías de Murcia.
- Programa con actividades el día 27 de Mayo organizadas por la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Murcia con conferencias y degustación de productos.

- Charlas en tres centros escolares impartiendo charlas y en el ayuntamiento de Etxarri-Aranatz.
- Punto de información en varios centros de trabajo, 2 de ellos Polideportivos. Jueves 26 y viernes 27 de mayo.
- Jornada de puertas abiertas en Centro Akanthos.
- Actividades en Polideportivo.
- Reparto de información en consultas de centro de nutrición mediante trípticos.
- 4 talleres de alimentación y estilos de vida saludables en la Universidad de Navarra, coincidiendo también con la entrega del premio del concurso internacional Nutrivideo. Dirigido a la población general y en especial a colegios.
- Entrega de trípticos a pacientes e información sobre el Día Nacional de la Nutrición.
- Actividad formativa para personal de Mutua Navarra sobre alimentación y actividad física, con las sesiones que iniciaron con motivo de esta fecha el año pasado.
- Colocación de carteles conmemorativos de esta fecha en las entradas de Mutuas Navarra en su sede central de Pamplona con el fin de divulgar esta fecha entre el personal de Mutua, así como a todo los trabajadores que acuden al centro asistencial, rehabilitación y administración.
- Propuesta de acudir al trabajo en bicicleta.
- Punto informativo Itxaso Oiza.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en CIMA. (Centro de Investigación Médica Aplicada)
- Reparto de documentación en agrupaciones deportivas de Pamplona.
- Distribución de material informativo desde todas las oficinas de farmacia de la comunidad foral de Navarra con el asesoramiento de los propios farmacéuticos.
- Punto informativo en el Campus de Álava de la Universidad del País Vasco, dirigido tanto a los estudiantes de la Universidad como a profesores y personal de este.

PALENCIA

- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable a alumnos y personal de colegio de educación especial Carrechiquilla de Palencia.
- Gymkhana para alumnos y personal del colegio de educación especial Carrechiquilla.

PONTEVEDRA

- Entrevista con los medios de comunicación locales de Vilagarcía de Arousa (Pontevedra)
- Colocación de carteles en centro privado.
- Ponencia a realizar en la Asociación de Vecinos de Alcabre dirigida a la población general.
- Ponencia en farmacias de la provincia de Pontevedra abiertas al público. Con atención a los ciudadanos.
- Actividades al aire libre en colegio e instituto.
- Punto informativo en hospital privado.

SALAMANCA

- Punto de información en consulta dietética con reparto de trípticos y colocación de posters.

SEVILLA

- Mesas informativas en el Mercado de Abastos sobre beneficios del ejercicio físico y la buena alimentación a cargo de asociaciones relacionadas con el tema: asociación AFA (fibromialgia), asociación coronarios, asociación juvenil Gantalcala....
- Difusión de itinerarios urbanos para caminar.
- Charla divulgativa sobre los beneficios que derivan de la asociación de ejercicio físico adecuado y la alimentación saludable. Dirigida a la población

en general en la Casa de la Cultura de Ayto. de Villanueva del Río y Minas (Sevilla).

- Conferencia sobre ejercicio y alimentación saludable y reparto de información en Gines. Sevilla.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en colegio mayor para alumnas universitarias.
- Punto informativo en Universidad Pablo de Olavide destinado toda la comunidad universitaria y personas interesadas.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en el congreso Expobelleza (29/5/2011). Dirigido a profesionales de la belleza, deporte y alimentación.
- Colocación de un stand en el congreso Expobelleza los días 28 y 29 de mayo (Sevilla).
- Organización de una gymkhana nutricional.
- Charlas sobre actividad física y alimentación en universidades y centros culturales.
- Información sobre pirámide alimentaria en centros culturales y universidades.
- Clases de step en universidades.

TARRAGONA

- Punto de información a pacientes de consulta de nutrición.
- Pase de power-point sobre alimentación equilibrada y ejercicio en el aula de educación del Hospital Lleuger Cambrils.
- Mesa informativa en Hospital Lleuger Cambrils con posibilidad de medir el perímetro abdominal y hacer un cálculo de IMC y entrega de hojas de registro de recordatorio de la alimentación de 3 días anteriores.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en guardería de la localidad de Ampolla, dirigido a los padres de los alumnos.
- Dos charlas de 20 minutos cada una sobre actividad física y alimentación en Universitat Rovira i Virgili.
- Salida a hacer una caminata por Reus.

- Charla al público del Centro de Pilates BODYAN-ART de Cambrils el 24 de Mayo.
Charla al público en el Centre Cívic del Carme y el Casal de les Dones de Reus el 26 de mayo a las 19.30h.
- Puntos de información en consulta de nutrición del 23 al 27 de Mayo.
- Divulgación del DNN2011 en el programa de radio "Un Món per Educar" a cargo de la Dietista-Nutricionista, destinado a maestros, profesores, padres y alumnos de primaria y secundaria. Emitido en Punt6Radio. Sábado 28/05/11. Entrevista a Rosa Baró Vilà para informar del DNN2011 en el programa de radio "Punt i a Part", programa de opinión y debate. Emitido en Punt6Radio Viernes 27/05/11.
- Distribución y explicación personalizada, a cargo de la Dietista-Nutricionista, de trípticos a los pacientes del Centro de Podología, Nutrición y Fisioterapia de Reus.
- Distribución de trípticos en los establecimientos de alimentación del casco antiguo de Reus. Dirigido a los propietarios, trabajadores y clientes.
- Divulgación de la información en el blog: <http://rosabarodiet.blogspot.com/>
- Pedalada popular por el centro de la ciudad organizado por BICICAMP(<http://www.bicicamp.org>) Reus.
- Explicaciones a escolares sobre la importancia de la actividad física y la alimentación correcta en la salud y el bienestar de la persona. Importancia de los buenos hábitos alimentarios y de actividad física desde la infancia y primera adolescencia.
- Partido de fútbol entre las clases se 5º y 6º de Primaria, partido de cementerio entre las clases se 5º y 6º de Primaria, partido de baloncesto entre las clases se 5º y 6º de Primaria del Escola Beat Bonaventura.
- Taller en centro escolar (niños y niñas)
- Charla en Casal Jubilats (tercera edad)
- Punto informativo en el Casal Cultural el Maset, donde se encuentra el servicio de Salut, difusión de la información.
- Espacio destinado a realizar ejercicio físico, para las familias (carril bici, juegos....)
- Informar a todos los pacientes y familiares de consulta privada sobre el día Nacional de la Nutrición así como la importancia del ejercicio físico y dar a conocer la FESNAD. Reparto de los dípticos informativos y el póster.

- Charla informativa sobre nutrición equilibrada.

TOLEDO

- Actividades dirigidas a alumnos de 6 a 11 años en colegio CEIP Rafael García Valiño o en el centro cultural.

VALENCIA

- Ponencia sobre hábitos saludables de nutrición , ejercicio físico : pilar fundamental.
- Charlas dirigidas a la población en general, apoyados por alumnos de colegios de Xativa y personal del centro de salud pública. 31 mayo de 2011.
- Recorrido ruta sana en Xativa.
- Información en consultas privadas para clientes con revisión dietética la importancia de realizar ejercicio físico en combinación con una buena alimentación para conseguir una buena calidad de vida.
- Mesas informativas en algunos de los centros de salud del departamento de salud.
- Difusión del tríptico al grupo de movilidad.
- Charla informativa para asociaciones de padres y madres del municipio de Alzira. Dirigida por la técnica en nutrición Esther Tortosa Verdejo.
- Entrega de trípticos a las familias y reparto al resto de centros de Alzira (15 centros) entre la población de educación primaria (2800 alumnos/as).
- Salida a la Murta (zona recreativa y paisajística de Alzira) como promoción de la actividad física por el alumnado de 5º de Primaria del CEIP Federico García Sanchiz, bajo la supervisión del director y tutor de educación física del centro. 2 de julio.
- Difusión entre alumnos de Dietética del Grado en Nutrición y Dietética la celebración de este día.
- Charla para alumnos/as de 3 ESO en la asignatura de Biología en horario de clase por parte de su profesora.

- Colegio Inmaculada Concepción de Cullera. Actividad conjunta con los profesores de Educación Física, ponencia sobre ejercicio físico y alimentación saludable en los alumnos de secundaria.
- Polideportivo Municipal Cullera, reparto de trípticos en colaboración con los funcionarios municipales MIA y Gerente Fundación Deportiva Municipal.
- Colegio de la Milagrosa de Cullera, Hermanas de San Vicente de Paul, Actividad en todo el colegio junto a los profesores de educación física de primaria y secundaria.
- Charla sobre ejercicio y alimentación saludables y actividad al aire libre.
- IES Llopis Mari de Cullera actividad física junto a los Profesores EF en las clases de bachiller y conferencia ejercicio y alimentación saludable.
- Charla sobre nutrición y actividad física.
- Punto de información para informar y aclarar dudas y conceptos sobre la nutrición y la actividad física en centro deportivo.
- Clases de cycling al aire libre en el solarium de la instalación Duet Gandia.
- Actividad en clase con todos los alumnos de ESO y tercer ciclo de educación primaria relacionada con la alimentación y ejercicio físico. Resto de alumnos (infantil y primer y segundo ciclo de primaria) trabajo de la alimentación a lo largo de todo el curso y refuerzo de los conocimientos mediante actividades en el recreo. Colegio Nuestra Señora del Carmen.
- Dos puntos informativos en el colegio Nuestra Señora del Carmen para informar al personal del centro: profesores, maestros, trabajadoras de comedor, de recreo y a padres y madres.
- Actividades al aire libre en colegios para difundir el binomio actividad física-alimentación como elementos muy importantes para mantenerse sano.
- Taller alimentación a personas mayores de 60 años.
- Charla en la Farmacia Ojeda Peyró: 27 de mayo. Dirigida al público en general.
- Charla en el IES Ausias March de Gandia: 26 de mayo. Dirigida a: los alumnos de 2º,3º y 4º de la ESO y representantes de Centros de Secundaria de Gandia.
- Puntos informativos en Farmacia Ojeda Peyró. Marino Ojeda. Lola Hernandez e Instituto Ausias March de Gandia. Remedios Mena.
- Gymkhana del ejercicio y la salud en Instituto Ausias March.

- Conferencia a los dos cursos del ciclo de grado medio de formación profesional, del título de técnico en farmacia y parafarmacia.
- Reparto de trípticos en el patio del instituto IES Tirant Lo Blanc de Gandia.
- Actividades deportivas en colaboración con los profesores de gimnasia del instituto.
- Charla organizada a través de las amas de casa dirigida a amas de casa y público en general.
- Actividades para niños para promover la actividad física con juegos tradicionales que impliquen el ejercicio físico.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en el Hospital NISA Aguas Vivas y en la casa de la cultura de Alzira. Dirigido a todo el público en general.
- Conferencia en centro social de Pobla de Vallbona.
- Punto informativo en parque.
- Actividades al aire libre en parque de centro social.
- Ponencia a nivel municipal en el pueblo de Rocafort para todos los ciudadanos, en infancia, adultos y personas mayores.
- Punto informativo en mercado municipal de Rocafort.
- Paseo saludable "ruta del colesterol". Paseos de 45 minutos guiados.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable a pacientes y acompañantes de clínica nutricional.
- Punto informativo en clínica nutricional, Fundación Lluís Alcanyís, y Universitat de Valencia.
- Salida al aire libre para practicar actividad física.
- Charla para los padres de los colegios en los donde prestan servicios de restauración colectiva la empresa Servalia.
- Realización de actividades deportivas, por parte de los/as monitores/as de comedor en el horario destinado a ello (gymkhanas, juegos de deportes...)
- Punto informativo en farmacia de Valencia.
- Charla al aire libre con los pacientes de Clínica Nutricional.

- Charla del DNN en un curso propuesto para la Nau Gran de la Universitat de Valencia el día 27 de Mayo en las instalaciones de Clínica Nutricional.
- Salida caminando con los pacientes de Clínica por el antiguo cauce del río en Valencia. Realización de ejercicio con ellos. Almuerzo saludable.
- Charla a pacientes y público en general en la clínica Quirón, explicando los beneficios del ejercicio físico y la alimentación saludable.
- Reparto de trípticos con la información sobre el día nacional de la nutrición.
- Ponencia sobre beneficios para la prevención de enfermedades crónicas del ejercicio y alimentación saludable.
- Puntos informativos a la entrada del hospital General Universitario de Valencia con material gráfico divulgativo sobre el tema.
- Actividades físicas al aire libre.
- Ponencia sobre la importancia del ejercicio en el control de la obesidad.
- Punto de información en las consultas externas del Hospital Clínico Universitario de Valencia.
- Visita a los viveros.
- Conferencia en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de la provincia de Valencia.
- Charla a padres y madres del colegio Les Carolines, explicando la Pirámide Tridimensional de Alimentación y Hábitos de vida saludables para la infancia.
- Punto de información a la altura de la C/ Játiva N°4 de Valencia.
- Actividad Física para padres y madres del colegio Les Carolinas.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable dirigida a la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana para que entiendan la importancia del equilibrio alimentación-deporte, y a pacientes particulares de mi consulta.
- Ponencia dirigida a mujeres entre 50 y 65 años (asociaciones de amas de casa).
- Puntos informativos en ayuntamientos de poblaciones de Valencia.
- Ponencia en Florida-Centre de Formació para los alumnos del centro.

VALLADOLID

- Punto informativo dentro de una consulta de nutrición y dietética.
- Taller con alumnos de CEA la Victoria.
- Punto informativo de distribución de los trípticos en el edificio que alberga un Centro de Educación de Adultos, un Centro Cívico y un Centro de personas mayores. Dirigido a adultos y personas mayores.

VIZCAYA

- Reparto de trípticos en consulta privada de nutrición.
- Ponencia sobre ejercicio y alimentación saludable en colegios.
- Organización de excursiones escolares.
- Colocación de puntos de información en el sitio de trabajo en consulta privada de Mungia los días jueves 26, viernes 27 y sábado por la mañana 28.
- Punto informativo en consulta privada de Ortuella.
- Punto informativo atendido por dietista-nutricionista en 2 centros deportivos. Uno en Basauri (centro deportivo Nagusia) durante todo el viernes 27, y en gimnasio sport gym en Deusto, Bilbao). Los carteles y trípticos a disposición de los socios hasta el sábado 28. Junto con el tríptico, reparto de fruta a los socios.
- Jornada de puertas abiertas en gabinete de nutrición y estética informando al público (personas de 30 a 70 años con sobrepeso) y a todas aquellas personas interesadas en los beneficios del ejercicio y una alimentación saludable.

ZARAGOZA

- Punto de información en consulta privada de Nutrición.
- Charla informativa y ronda de preguntas en sede AMPA colegio.
- Ponencia en Hospital Royo Villanova.
- Punto informativo, Hospital Royo Villanova.

- Reparto de Trípticos en Hospital Royo Villanova, Centro de Especialidades Francisco Grande Covian y Centros de Atención Primaria del Sector Zaragoza I.
- Proyección de una presentación en Power Point con consejos nutricionales para mayores, haciendo especial hincapié, en la necesidad de realizar actividad física propia de la edad, como pueden ser paseos o juegos al aire libre, la necesidad de variedad gastronómica en la dieta y la importancia de la ingesta de líquidos. En tres residencias: Residencia de Mayores de Belchite (100 plazas), Residencia y Centro de Día Delicias (120 plazas), Residencia Ibercaja Rey Ardid (150 plazas). La actividad extensiva a familiares y visitantes y al término de ella, incluye una merienda compuesta íntegramente por frutas de temporada.
- Juegos tradicionales en los jardines de las residencias.
- Entrevistas en radio: Onda Cero (tarde); Punto Radio (tarde) y Deportes (tarde); Autonómica: Esta es la nuestra (mañana) Escúchate (tarde) Cope (mañana) SER (mañana).
- Taller y distribución de folletos en Consumidores Cesaraugusta-CEACU.
- Nota en Heraldo de Aragón TV: Buenos días Aragón (autonómica) 22-V.- Onda Cero (mañana) 23-V.- Punto Radio (tarde).
- Colocación Cartel en vestíbulos principales del HUMS.

