

Alimentación equilibrada y actividad física

La alimentación equilibrada es aquella que aporta a las personas todos los alimentos, necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Alimentarse, además de una necesidad, es un placer que precisa adaptarse a gustos y características. Las decisiones que se toman a la hora de decidir lo que se come se basan en el conocimiento, las emociones y habilidades y todo ello, muy influido por el entorno en el que se vive.

En la cartera de servicios de Atención primaria hay profesionales de medicina y enfermería para acompañar en materia de alimentación saludable a la ciudadanía.

La Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía cuenta con un nuevo portal web de promoción de salud dirigido a la ciudadanía, con contenidos relacionados con el fomento de hábitos saludables que genera la Consejería de Salud y Familias, incluyendo también información de otras Consejerías de la Junta de Andalucía, así como de otras administraciones públicas, organismos internacionales, sociedades científicas y entidades ciudadanas de interés.

El objetivo principal del portal web es ofrecer a la ciudadanía andaluza información basada en la evidencia y las recomendaciones de organismos internacionales, de manera sencilla y accesible a través de una única plataforma, sobre los principales hábitos que generan salud, la relación que existe entre ellos y los programas institucionales que los abordan.

Información de la Consejería de Salud y Familia. [Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía](#)

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/guia-salud.html>

[Actividad Física y grupo de edad](#)