

# Alimentación y ejercicio físico en diabetes tipo 2 - 1er semestre 2019

Red adscrita  OSCN-Activos de Salud Navarra

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Escuela de salud, Enfermedades crónicas, Actividad física, Alimentación saludable, Formación, Salud comunitaria.

---

## Descripción

**OBJETIVO:** Que quienes participan desarrollen más capacidades para llevar en la práctica tanto una alimentación como ejercicio físico saludable.

**FORMA DE TRABAJO:** Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar informaciones, discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc. Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros toda la clase. Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las sesiones porque unas son complementarias de otras.

1.ª SESIÓN. La diabetes: alimentación y ejercicio. Cómo lo llevamos.

2.ª SESIÓN. Alimentación saludable: Dieta equilibrada. Qué factores nos influyen. Objetivos de control.

3.ª SESIÓN. Ejercicio físico: Ejercicio recomendado. Factores que influyen. Peso saludable.

4.ª SESIÓN. Plan personal: Posibles cambios a realizar.

**Talleres gratuitos**, previa **inscripción** en el teléfono **848 42 34 50** (de 8 a 15 h) y en la página web [www.escueladepacientes.navarra.es](http://www.escueladepacientes.navarra.es)

---

## Población

Población General - Cualquiera (Personas con diabetes tipo 2.)

---

## Persona de contacto

Más información: [www.escueladepacientes.navarra.es](http://www.escueladepacientes.navarra.es) (848 42 34 50) ([escueladepacientes@navarra.es](mailto:escueladepacientes@navarra.es))

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

25/03/2022

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Ronda de las Ventas, 1 31600 | Casa de cultura | Burlada/Burlata Navarra Navarra España  
Calle La Rúa, 7 31200 | Casa de Cultura | Estella-Lizarra Navarra Navarra España



## Fecha de la Actividad

De 22/03/2019 a 16/05/2019

---

## Página web del proyecto

<http://www.escueladepacientes.navarra.es>

---

## Imagen de la Actividad

