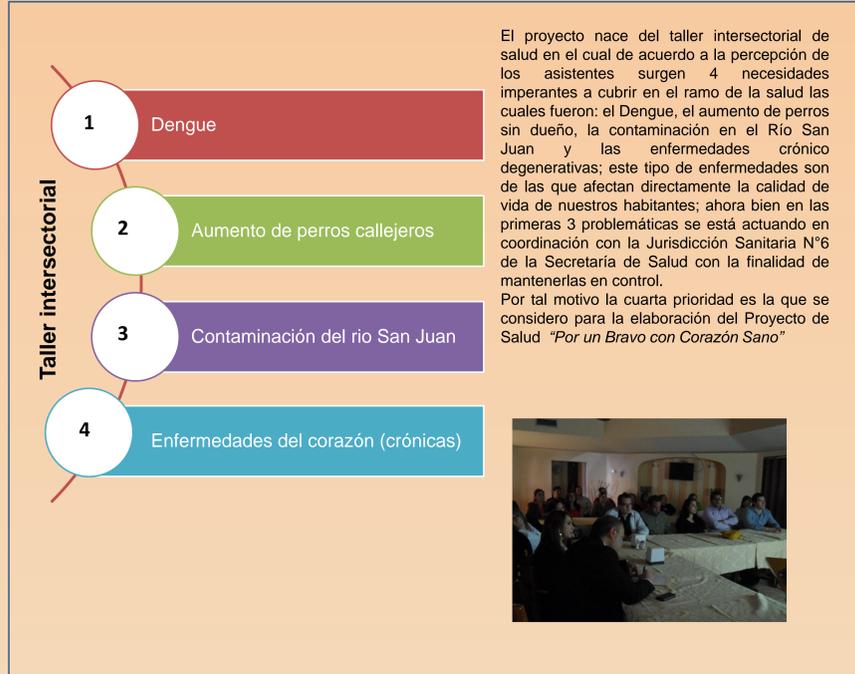


“POR UN BRAVO CON CORAZÓN SANO”



El proyecto contempla combatir problemas que amenazan la salud integral, fortalecer las conductas que benefician, promover políticas públicas saludables, apoyar la creación de entornos saludables y reforzar el poder de las comunidades sobre los determinantes de su salud propiciando así la participación social. mediante los siguientes objetivos y acciones

Objetivo General:
Implementar programas, medidas, acciones y actividades preventivas encaminadas a la disminución de los riesgos en la salud causados por el sedentarismo, malos hábitos de alimentación y falta de información que conlleven a una vida saludable de los ciudadanos de nuestro municipio.

- Específicos:**
- Implementar programas preventivos que permitan el mejoramiento de la salud integral del ciudadano.
 - Desarrollar una cultura de la activación física dentro de la población que fortalezca su desarrollo físico, social y humano que conlleve a una mejor calidad de vida.
 - Implementar el programa de activación física, integrando a padres de familia y maestros en beneficio de una mejor calidad de vida de niños y jóvenes.

Beneficiando a 5,527 habitantes de todos los grupos de edad y condición de vida a partir de junio del 2013 a 30 de junio 2014 mediante las siguientes actividades



Se llevaron a cabo sesiones educativas en planteles escolares con temas de sana alimentación, activación física, prevención de la salud; talleres educativos a padres de familia, se capacitó a promotores de salud voluntarios, como replicadores. Revisiones de peso y talla, exámenes de glucosa y toma de presión



El reto **1000 kilos menos**, su parte medular es la activación física, tuvo una duración de 3 meses, de febrero a abril del presente año, teniendo la finalidad de perder peso. El reto incluye Activación física, revisión periódica de peso y talla, toma de presión arterial, exámenes de glucosa capilar, control de peso. Realizándose a los solicitantes 1158, las acciones preventivas ya mencionadas, seleccionando a 12 personas con obesidad y sobrepeso, es importante señalar que el reto tenía una duración de 3 meses, pero se continua con las acciones preventivas con la finalidad de detectar personas con esta problemática y referirlos para su atención y control

1er Premio \$6000 2do Premio \$3000 3er Premio \$1000

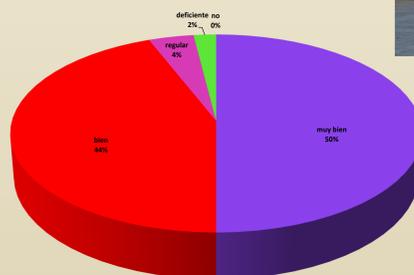
Vamos X 1000 kg de peso en 3 meses

TEL. 23-40-918
UNETE AL RETO DE GENERAL BRAVO Y AYUDANOS A BAJAR 1000 KG
INSCRIPCION EN DIF MUNICIPAL



Se llevaron a cabo 6 carreras ciclistas y debido al interés mostrado por la población en la Ruta Ciclista los responsables del proyecto contactaron a la asociación de ciclistas de Nuevo León incluyendo al municipio en las rutas que ellos realizan denominándola "Ruta Gral. Bravo" la cual es ya una realidad en otros municipios. 8 caminatas familiares realizadas 1 por mes; 2 carreras 5k en donde además de la activación física se promovió y con mucho éxito la convivencia familiar

La información que se le dio sobre este proyecto fue



FORTALEZAS

Cambio de conducta en escolares en el consumo de alimentos
Participación en eventos deportivos
Convivencia familiar
Participación social
Abogacía

OPORTUNIDADES

Continuidad en las actividades masivas
Dotar de materiales para activación física a instructores y planteles escolares

DEBILIDADES

Mejorar el audio utilizado en masivos
Equipo deportivo muy útil pero insuficiente

AMENAZAS

Comida alta en calorías
Estilo de vida sedentario
Remanentes de la inseguridad



5 Espacios públicos con Activación :Física
CEDECO, un promedio de 550 personas donde se practica Bailoterapia, aerobics, zumba, karate, crossfit, insanity; la Plaza Principal: caminatas; Casa Club del Adulto Mayor se realizan actividades acorde a la población donde destaca el yoga con un promedio de 30 adultos; Casino Municipal de Gral. Tapia: aerobics con una afluencia de 60 personas; Espacio Si se trabaja con 36 niños y jóvenes con yoga, karate y futbol.