

¿Es obligatorio participar?

No estás obligado a participar, háblalo con tus padres.

Si en algún momento quieres cambiar de opinión nadie se enfadará contigo, ni tus padres, ni los profesores, ni los compañeros del cole,

¿Quién se encarga de ALASS?

Somos un grupo de investigadores de Zaragoza que trabajamos para mejorar la salud de los chicos y chicas como tú.



GENUD Research Group
Growth, Exercise, Nutrition and Development
Universidad Zaragoza



¿Pueden saber otras personas que formo parte de ALASS?

Lo que hagamos y hablemos en ALASS no lo vamos a contar a nadie. Las opiniones, habilidades y características son personales, todos somos únicos, y juntos podemos ayudar a mejorar la salud de los chicos y chicas de Zaragoza.

¿Quieres saber más? No lo dudes ¡Pregúntame!

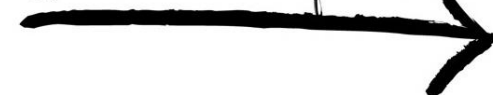
Dr. Luis A. Moreno Aznar y Dra. Pilar De Miguel-Etayo

876 55 34 56 / 611 04 90 67 651 05 37 55

lmoreno@unizar.es / pilardm@unizar.es



¿Quieres descubrir qué es?



#Juntosnosalimentamosbien



iiSa.
Instituto de Investigación
Sanitaria Aragón

 **GENUD Research Group**
Growth, Exercise, Nutrition and Development
Universidad Zaragoza

Fundación Alcampo

¿Qué es ALASS?

Un programa con el que queremos promover hábitos de vida saludables y sostenibles mejorando la ingesta alimentaria (dieta mediterránea) y disminuyendo el sedentarismo en los niños y jóvenes zaragozanos entre 6 y 17 años como tú.



¿Por qué te invitamos a participar?

El cuerpo es una máquina perfecta que tenemos que cuidar y mantener para llevarla pocas veces al taller y ¡tú eres fundamental en esta labor!

Tú puedes ayudar a tu cuerpo a crecer sano y fuerte.



¿Cómo lo vamos a hacer?

En grupos, con chicos y chicas como tú, que decidan participar.

Algunos podrán disfrutar de los servicios y ventajas que ofrece la web del hipermercado.

Otros participaran en actividades de educación alimentaria y nutricional enfocadas hacia el patrón de alimentación mediterráneo, actividad física, salud y sostenibilidad mediante talleres gratuitos.

Las dos opciones son divertidas y ayudan al desarrollo de los chicos y chicas fomentando su salud.



¿Quién puede participar?

Todos los chicos y chicas como tú, entre 6 y 17 años.



¿Cómo lo vamos a hacer?

ALASS dura dos años y tiene diferentes etapas:

-Etapa Inicial: Presentación de todos nosotros para conocernos y realizar mediciones sencillas para ver cómo es nuestra salud en este momento. Algunos chicos y chicas participarán en talleres 2 veces al mes; y otros disfrutarán de los servicios y ventajas que ofrece la web del hipermercado

-Etapa de Mantenimiento: Aquellos chicos y chicas que hayan realizado talleres continuaremos, pero solo 1 vez al mes.

-Etapa Recordatorio: 1 taller para refrescar lo que aprendimos en los meses anteriores.

-Evaluación: donde todos los chicos y chicas podrán ver cómo es su salud después de participar en ALASS.



¿Dónde se va a hacer ALASS?

En el barrio zaragozano de Valdefierro-Oliver, principalmente en el centro ALCAMPO-Los Enlaces de Zaragoza.

