

La Educación para la Salud (EpS) es un proceso mediante el cual los individuos o grupos de personas aprenden hábitos que favorecen la promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud, entendida como el bienestar físico, psíquico y social.

La EpS comprende muchos aspectos: alimentación y nutrición, prevención de accidentes, higiene personal, prevención de enfermedades transmisibles, integración psicosocial, prevención de adicciones como el tabaquismo o las drogas, salud y medio ambiente, etc.

Un capítulo muy importante de la EpS es una *nutrición adecuada*: es lo que llamamos una *alimentación saludable*. Este es el objetivo del libro: enseñar a las personas, sobre todo niños, adolescentes y adultos jóvenes, a comer bien, a comer sano. Esta materia tan importante ha sufrido variaciones en su integración en el *currículum* educativo. Sin embargo, tanto la escuela como la familia son los ámbitos más adecuados para educar a niños, mayores y adolescentes.

El propósito fundamental del libro es mejorar la información, el conocimiento, la capacidad y las habilidades de los docentes en esta materia y ofrecerles las herramientas necesarias para que formen a las jóvenes generaciones en educación para la salud. También es una ayuda para la confección de menús saludables en el comedor escolar, algo que, en ocasiones, es un problema para los centros docentes.

El libro está escrito en formato de preguntas y respuestas, con la rigurosidad de las recomendaciones científicas actuales sobre nutrición, pero con un lenguaje sencillo.

Gloria Cabezuelo, Doctora en Medicina por la Universidad de Valencia y especialista en Pediatría, actualmente es Peditra en el Hospital Universitario La Fe de Valencia y Profesora de Pediatría de la Universidad de Valencia.

Pedro Frontera, Doctor en Medicina por la Universidad de Valencia. Ha sido Jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario La Fe de Valencia, Vicepresidente de la Sociedad Valenciana de Pediatría y Profesor en las Facultades de Psicología y Medicina de la Universidad de Valencia.

Ambos son autores de numerosos libros y artículos sobre salud infantil y prevención de enfermedades.

educación *Hoy*

ISBN: 978-84-277-2811-0



9 788427 728110