

La consejera Matute ha entregado hoy los premios *Desayunos Saludables* en el CEIP Ramón Carande de Torrejón de Ardoz

---

## La Comunidad de Madrid lanza una herramienta digital gratuita con consejos personalizados sobre hábitos sanos

- *Ponte a 100* es accesible a través de la web regional, desde donde se puede descargar también directamente al móvil
- Tras completar un cuestionario sobre su estilo de vida, el usuario recibe recomendaciones para mejorar su estado físico o emocional
- El Gobierno regional ha enseñado en esta edición a más de 30.000 escolares de 276 colegios a desayunar de forma equilibrada

**16 de junio de 2025.-** La Comunidad de Madrid lanza hoy la webApp *Ponte a 100*, herramienta digital gratuita que ofrece consejos personalizados sobre hábitos saludables para mejorar el bienestar físico y emocional. A este nuevo servicio de la sanidad pública madrileña se puede acceder a través de esta [web](#), desde la que también se puede descargar directamente a los dispositivos móviles.

La consejera de Sanidad, Fátima Matute, ha presentado hoy esta innovación tecnológica al servicio de los madrileños, en el Colegio Ramón Carande de Torrejón de Ardoz, con motivo de la entrega de los *Premios Desayunos Saludables* organizados por la Consejería de Sanidad.

*Ponte a 100* incluye un cuestionario con temas clave como alimentación, actividad física, bienestar emocional, consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, entre otros. En su elaboración, la Dirección General de Salud Pública ha contado con la colaboración de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria y personal de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid. Cada usuario recibirá, en función de sus respuestas, consejos individualizados en base a la mejor evidencia científica disponible.

“La información almacenada y anónima puede servir para analizar datos sobre costumbres, cuidado de la salud del conjunto de la población y diseñar por parte de la Comunidad de Madrid las intervenciones más necesarias. Todo ello, en beneficio de los madrileños”, ha señalado Matute.

## DESAYUNOS SALUDABLES

La iniciativa *Desayunos Saludables* ha permitido formar durante este curso escolar a 30.112 alumnos de 276 colegios sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada. Todos ellos han asistido a talleres impartidos por 208 profesionales de Enfermería de Atención Primaria y de los centros educativos.

Este programa incluye el certamen *Hoy desayunamos Junt@s*, que distingue el trabajo libre realizado por las aulas participantes en los talleres, donde plasman mediante imagen y eslogan un desayuno con sus familias, y de acuerdo con los objetivos del programa para mejorar la situación nutricional.

Matute ha hecho entrega del primer premio a los niños de 10 y 11 años que se forman en el CEIP Ramón Carande, en 5º y 6º de Primaria; el segundo, a los de 1º y 2º de Primaria del CEIP Nuestra Señora de la Victoria de Villarejo de Salvanés, y el tercero a estudiantes del CEIP San Esteban de Coslada.

En esta campaña, la Dirección General de Salud Pública ha distribuido en los centros docentes participantes 102.000 materiales impresos (folletos, salvamanteles, pegatinas, etc.), más de 7.800 litros de leche y 1.300 botellas de aceite de oliva virgen extra de 250 mililitros.