



[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

Entidad colaboradora:



Entidades auspiciadoras:



Por una alimentación saludable

**ALIMENTACIÓN:  
LAS CLAVES PARA UNA VIDA SANA**



[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

- 3 | Por un nuevo estilo de vida
- 4 | ¿Qué objetivos queremos conseguir?
- 4 | ¿A quién va dirigido el Proyecto?
- 6 | Acciones dentro del Proyecto Vivir en Salud
- 7 | Las Claves de la Salud: la Alimentación y la Actividad Física

El Proyecto Vivir en Salud nace con la intención de ser un estímulo para la sociedad a la hora de reflexionar sobre nuestra propia salud, propiciando actuaciones que repercutan de forma directa en los estilos de vida y en un **desarrollo saludable de nuestro entorno social, familiar y laboral.**

A partir de los datos de las últimas investigaciones, sabemos que en España el 16% de la población es obesa y un 48% padece sobrepeso. La diabetes afecta a más de 2.5 millones de personas y se estima que cerca de un 20% padece hipertensión arterial.

Muchos de estos problemas se producen por una mala nutrición, un estilo de vida sedentario, el consumo habitual de tabaco y alcohol y la escasa actividad física, en una sociedad en la que gracias a los avances de la técnica cada vez se requiere menos esfuerzo y movimiento.

Por eso, el Proyecto Vivir en Salud de FUNDACIÓN MAPFRE desarrolla una serie de acciones en el ámbito de la salud y, más en concreto, relacionadas con la alimentación sana y el ejercicio físico, con el objetivo de ayudar a una mejora de la calidad de vida de la sociedad actual.



## ¿Qué objetivos queremos conseguir?

Las acciones a desarrollar tienen como meta:

- Incentivar los estilos de vida saludables.
- Fortalecer la formación de los profesionales de las Ciencias de la Salud, así como de los distintos actores de la Salud Pública y de la Educación.
- Informar y sensibilizar a la población general sobre la importancia de la salud por medio de la educación.
- Crear espacios de reflexión y de encuentro entre profesionales y ciudadanos.
- Valorar los aspectos más positivos que representan los hábitos saludables de cara al desarrollo personal.

## ¿A quién va dirigido el Proyecto?

El Proyecto va dirigido a padres y madres, jóvenes y adolescentes, docentes y profesionales, poniendo especial énfasis en los ámbitos familiares y laborales.

### 1. LAS FAMILIAS

Cuando hablamos de salud, **el papel de la familia es clave** en todo el proceso de información, formación y desarrollo de actuaciones, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, ya que sus acciones y sus conductas repercuten de forma directa en el desarrollo físico, psíquico y social de sus hijos.

Por eso, es muy importante facilitar a las familias una serie de recursos que les ayuden a enfrentarse a la vida cotidiana y contribuyan a la mejora de la salud de todos sus componentes.



En el entorno familiar es esencial:

- Valorar la salud.
- Educar en valores:
  - Potenciar la autoestima.
  - Motivar el afán de logro.
  - Promocionar la autonomía y el sentido de la responsabilidad.
  - Favorecer las relaciones interpersonales.
  - Propiciar modelos de conducta positivos.
  - Elogiar el esfuerzo.

### 2. LOS PROFESIONALES

Las actividades de nuestra vida diaria se desarrollan alrededor de una serie de profesionales: **de la educación, de la sanidad, de la hostelería...** Todos ellos son fundamentales en nuestra sociedad, convirtiéndose en **los verdaderos agentes de salud que actúan directamente sobre el bienestar de la población**. Por eso, el Proyecto Vivir en Salud dirige muchas de sus acciones al ámbito profesional porque, en última instancia, son ellos los que tratan con el individuo y conocen sus problemas de manera directa.

## Acciones dentro del Proyecto Vivir en Salud

- Edición de materiales educativos y didácticos.
  - Guía sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria.
  - La Alimentación y la Nutrición en la Edad Escolar.
  - Juegos interactivos sobre Salud.
  - Concurso-Campaña de fotografía "La Aventura de la Salud".
  - Guía sobre Alimentación en Personas Mayores.
- Cursos de Formación Continuada dirigidos a profesionales.
  - Competencias en Dietética y Nutrición en el manejo de Pacientes.
  - Higiene y Manipulación de Alimentos.
- Acciones dirigidas al Ámbito Laboral.
  - Programa "Saber Comer".
- Otras actividades complementarias:
  - Charlas, conferencias y exposiciones que se irán anunciando periódicamente en nuestra página web: [www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)



## Las Claves de la Salud: la Alimentación y la Actividad Física

### 1. LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es **uno de los pilares básicos para disfrutar de una vida saludable y plena**. Una alimentación sana y equilibrada contribuye a nuestro bienestar físico y mental y nos ayuda a afrontar la vida con energía.

#### Pautas para una correcta alimentación:

- **No excluir alimentos** en las comidas ya que no existen alimentos que adelgacen o engorden.
- Tener una **dieta variada** y evitar la rutina.
- Realizar **entre tres y cinco comidas**, teniendo en cuenta que el desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan en un día.
- Comer siempre a unas horas determinadas y **no picar entre horas**.
- Mantener el momento de la comida como un acto social, una ocasión para estar con nuestra familia.
- **Reducir el consumo de grasas**, presentes en la bollería industrial o los refrescos azucarados, por ejemplo.
- Eliminar el consumo de tabaco y alcohol.
- Limitar el consumo de fritos y sal, que favorecen la hipertensión.
- **Leer las etiquetas de los productos** comprobando aditivos, colorantes, conservantes y composición.

## Problemas relacionados con la alimentación:

### EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se han convertido, lejos de cuestiones estéticas y de moda, en un **problema de salud pública** dentro de nuestra “sociedad de la abundancia”. El aumento de peso se debe principalmente a una mala alimentación, a un consumo excesivo de alimentos hipercalóricos, al sedentarismo y la falta de actividad física.

Para saber si nuestro peso es el adecuado, **podemos calcular nuestro Índice de Masa Corporal (IMC)** a través de una sencilla fórmula que determina, a partir de la estatura y el peso, el rango más saludable de peso que puede tener una persona:

El IMC se calcula dividiendo el peso en Kg. por la altura al cuadrado

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg.)} / \text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

A pesar de que siempre hay que tener en cuenta variables como la edad, sexo o compleción física, podemos hablar de obesidad cuando el IMC es mayor de 25.



### ¿QUÉ ES LA DIABESIDAD?

La obesidad actúa como acelerador de la diabetes, hasta el punto de que cerca del 90% de los diabéticos tipo 2 son obesos, desarrollándose dicha enfermedad en edades cada vez más tempranas.

### Cómo nos afecta el sobrepeso:

- Interferencias en el sueño.
- Trastornos cutáneos.
- Dificultades respiratorias.
- Incremento del riesgo de enfermedades coronarias.
- Asma.
- Diabetes.
- Baja autoestima.
- Ansiedad y depresión.

### LOS ÁCIDOS GRASOS TRANS

Son el producto de la solidificación de los aceites vegetales a través de un proceso de hidrogenación. Estas grasas modificadas son muy frecuentes en la alimentación diaria, ya que se encuentran en mayonesas, salsas y aliños, patatas chips, margarinas, cereales del desayuno, bollería, galletas y caramelos, etc.

Se calcula que cada persona consume diariamente cerca de 6 gramos de grasas trans; es decir, un 2.6% de su ingesta calórica. Estas grasas son una de las causas del aumento de riesgo de enfermedades coronarias.

### ANOREXIA Y BULIMIA

La **anorexia nerviosa** se caracteriza por el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales. Para ello la persona realiza dietas muy restringidas debido a un miedo intenso a ganar peso y a una alteración en la percepción de la forma y tamaño de su cuerpo, de su imagen corporal.

La **bulimia nerviosa** se caracteriza por episodios recurrentes de voracidad o atracones. Estos episodios son seguidos por conductas compensatorias, como son el vómito provocado o el abuso de fármacos, laxantes y diuréticos.

## 2. LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es básica para el mantenimiento y mejora de la salud y contribuye a la prevención de gran número de enfermedades. Sus beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales actúan de forma directa en el desarrollo integral de la persona.

### Beneficios de la actividad física:

- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Aumenta la densidad ósea.
- Mejora la forma física.
- Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Aumenta la autoestima.
- Fomenta la sociabilidad.



Si deseas más información sobre el Proyecto Vivir en Salud o quieres colaborar en su difusión, ponte en contacto con nosotros en el teléfono **91 581 64 19** ó **91 330 34 22** o en la web **[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)**

