



HÁBITOS QUE DAN VIDA

proyecto
juntos



»CONSEJOS PARA PREVENIR«
PROYECTO JUNTOS

PREVENIR: ALIMENTANDO LA VIDA

La misión de nuestra asociación es contribuir a la mejora de la calidad de vida de los niños hospitalizados o que luchan contra enfermedades graves, sus familias, ayudándolos a soportar mejor las estancias hospitalarias, desdramatizando el entorno médico y ofreciendo momentos de relax y distracción a través del humor, la risa y la fantasía.

También creemos que la **PREVENCIÓN** es vital para **EVITAR** algunas **ENFERMEDADES**. Para ello promovemos desde edades tempranas unos buenos hábitos de vida a través de la alimentación y la actividad física. Creemos que inculcar a los niños hábitos que hagan que su vida sea sana y activa, les ayudará a crecer y a vivir con salud.

Algunas patologías crónicas no se pueden evitar pero sí existen estudios que corroboran que una alimentación rica en frutas y verduras, disminuir la proteína animal, evitar los alimentos procesados, los azúcares y las sustancias químicas previenen en un alto grado algunas enfermedades.

Este dossier cuenta con las aportaciones de algunos expertos, como es el caso de los pediatras Dr. Bonet y Dr. Ferrari que nos han asesorado en el proyecto. También contamos con las indicaciones de Pilar Escandell, gerente Catering S'Olivera, responsable de los comedores escolares de Ibiza y Formentera y Juan Llorca, cocinero Valencia Montessori School y embajador de Proyecto Juntos.

Durante los próximos meses se reforzará esta acción con el envío de recetas fáciles para introducir en un estilo de vida saludable y algún que otro consejo útil para asentar las bases de una alimentación sana y equilibrada.



DIETA MEDITERRÁNEA: UN SEGURO DE VIDA

La alimentación constituye una parte importante de nuestra vida y no solo como aporte de energía que permite que nuestro cuerpo funcione de forma adecuada. También aumenta o disminuye la incidencia de determinadas enfermedades crónicas, entre ellas el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Sabemos que la dieta Mediterránea tradicional se ha asociado con una mayor esperanza de vida, es decir aquellas poblaciones que utilizan dicha dieta viven más años. Los beneficios de la dieta Mediterránea son múltiples, sin embargo sabemos que una parte importante de estos efectos beneficiosos se debe a que es una dieta rica en frutas, verduras y aceite de oliva.

¿Por qué es importante el consumo de dichos productos en la prevención de enfermedades como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares? Esto en parte es debido a que una dieta rica en frutas, verduras y aceite de oliva aporta a nuestra nutrición vitamina C, carotenos y vitamina E un grupo de elementos con propiedades antioxidantes.

En nuestro cuerpo se producen constantemente reacciones de oxidación que generan radicales libres, productos altamente tóxicos que pueden dañar diferentes moléculas de nuestras células. Estos efectos tóxicos incluyen la capacidad de producir daño en el ADN, grupo de moléculas que rigen toda la actividad de nuestro organismo. De forma que un daño crónico a estas moléculas puede favorecer el crecimiento desordenado de nuestras células provocando el cáncer.

En condiciones normales nuestro cuerpo posee una serie de mecanismos que permite neutralizar estos radicales libres, evitando sus efectos colaterales. De todas formas siempre puede haber algún radical libre que



se escape de los mecanismos de control de nuestro organismo y produzca daños, por lo tanto una dieta rica en elementos antioxidantes, como son las frutas y las verduras, ayudaría a eliminar estos elementos e impedir que puedan provocar daños irreversibles a nuestro organismos, disminuyendo la incidencia de cáncer. De hecho existen datos que avalan que una ingesta rica en fruta y verdura se asocia con una menor incidencia del cáncer.

Finalmente conviene considerar que dado que el desarrollo de estas enfermedades se produce de forma progresiva a lo largo de la vida, los beneficios de la dieta solo se obtendrán si el consumo de estos alimentos los realizamos desde fases tempranas de nuestra vida, por ello es tan importante que los niños crezcan con una dieta rica en fruta y verduras.



Dr. Bartolomé Bonet

Medico Pediatra

EL EJERCICIO FÍSICO: SALUD, ENERGÍA Y CRECIMIENTO



No hay duda de que disminuir el sedentarismo y tener una actividad física regular es bueno para la salud. El estilo de vida físicamente activo en la niñez es una buena forma de prevención para ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, problemas músculo esqueléticos y problemas de salud mental, ya que disminuye el estrés, aumenta la autoestima y favorece las relaciones sociales. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades.

No hay ningún deporte mejor que otro. Iniciarse en deportes de distintas modalidades da mayor posibilidad de desarrollo motor y expresividad creativa. Una vez conocidos varios deportes, podrá ir eligiendo aquel que le guste más y se adecúe a sus posibilidades, siendo preferible

uno individual y otro en equipo. Siempre que sea posible, los niños con necesidades especiales o enfermedad crónica deberán seguir también estas recomendaciones adecuándolas a sus capacidades, previa consulta con su pediatra.

- **Predique con el ejemplo.** Si un niño ve que sus padres practican deporte, se mostrará interesado en realizarlo.
- **Participe** activamente en el juego y actividad física de su hijo.
- **Enséñele** las **normas** de deportividad, seguridad y equipamiento adecuado.
- **Limite** el tiempo de **pantallas** (TV, consola...) al día.
- **Elogie** a su hijo por ser físicamente activo y por el **esfuerzo** realizado tanto en sus logros como en sus fracasos.
- **La alimentación** ha de ser **sana** y equilibrada en función del gasto energético lo que ayudará a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Asimismo, la ingesta de agua se debe de llevar a cabo antes, durante y después de realizar la actividad física.
- **No** se centre **sólo en juegos competitivos**, ya que en muchas ocasiones puede excluir a aquellos niños que no tienen aptitudes para el deporte competitivo.
- **Conozca las actividades deportivas disponibles** en los centros escolares, municipales, clubes o federaciones de su municipio o comunidad.
- **Ante cualquier duda consulte** con su **pediatra** o médico de familia como así también con los profesores de educación física para un mejor asesoramiento individual.

Fuente: AEP



Dr. Carlos Froilán Ferrari

Médico Pediatra - Centro de Salud "Santa Eulalia del Río"

LA ALIMENTACIÓN Y LA INFORMACIÓN, TU FUTURO

Hoy en día, la vida laboral impone muchas limitaciones, una de ellas es la dificultad de coincidir en casa a la hora de comer. Por este motivo los comedores escolares se han convertido en una necesidad y empresas como la nuestra, trabajan y se esfuerzan para mejorar la conciliación familiar.

Nuestro trabajo va dirigido a fomentar entre las familias la necesidad de una alimentación sana y equilibrada, y que aprendan, que ésta es la base para conseguir un estado de salud óptimo y la prevención de ciertas enfermedades tal y como lo avalan numerosos estudios.

El comedor escolar proporciona un escenario perfecto para desarrollar actitudes positivas, tales como la educación nutricional y emocional, hábitos de vida saludables, socialización e integración y es por ello que desde S´Olivera recomendamos y animamos a las familias a continuar con ésta línea para crear un espacio similar en sus hogares y mejorar la alimentación y en definitiva su salud:

- Promover un ambiente relajado y cómodo durante las comidas donde se eviten distracciones tales como la televisión y los teléfonos. Esto facilita las buenas prácticas alimentarias y da la oportunidad de interacción social y desarrollo cognitivo.
- Tener una actitud receptiva y tolerante ante el posible rechazo de frutas y verduras, ya que una conducta respetuosa y sin confrontación garantiza que estos episodios sean transitorios. Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en un tono constructivo.
- Crear y aprovechar con consciencia los pequeños momentos de alegría cotidiana como motor de aprendizaje, de desarrollo del crecimiento y de vida. No se educa en lo que se hace un día, sino en lo que se pone en práctica la mayor parte de los días. Por ello la alegría hay que llevarla a la cotidianidad. Hay que elegirla. Y elegirla con consciencia.

- Paciencia y constancia para crear buenos hábitos como ayudar a preparar la comida, ensayar recetas, decorar platos, poner la mesa y recogerla, lavarse los dientes, llevarlos a hacer la compra y explicarles para que se va usar cada producto, etc.
- Compensar comidas que gusten menos con comidas que gusten más.

Estas pequeñas cosas que a veces nos pueden parecer superfluas son fundamentales para el desarrollo integral del niño/a. Intentamos hacer llegar a las familias estos conceptos y otros más, respetando siempre el derecho a educar de cada familia como considere oportuno y adecuado.

La empresa identificó la necesidad de establecer una comunicación fluida y directa con las familias para transmitir e informar de la importancia de una alimentación sana, saludable, sostenible y buena. Por este motivo se decidió crear una herramienta en formato APP y acceso Web donde volcar información de interés para las familias.

A través de la aplicación facilitamos links de formación nutricional, cursos de cocina, recetas divertidas con productos saludables, formación pedagógica y emocional para implantar hábitos saludables en casa, creando una forma fácil, accesible y actual en nuestra isla de Ibiza, que nos permite seguir hacia adelante con el compromiso creado con nuestros clientes en los comedores escolares.

Mejorar nuestra salud y calidad de vida es un objetivo común. Familia, colegio y empresa tenemos el deber de trabajar de la mano para alcanzar la meta. Alimenta tu futuro con una buena nutrición, ellos te lo agradecerán.



Pilar Escandell Planells
Gerente Catering S´Olivera

EL CAMBIO A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sabemos que hoy, la actividad de los comedores escolares no se debería centrar solo en ofrecer un menú diario que agrade al paladar de los niños, sino que además sea un menú que contribuya con la educación nutricional y que resulte de apoyo a la familia para facilitarle el camino de implantar una alimentación saludable en casa.

Para mejorar la alimentación en los centros escolares, en las casas y promover buenos hábitos, yo os aconsejo seguir estos dos sencillos consejos.

1. Crear y fomentar programas integrales que promuevan la ingesta de alimentos saludables, naturales y que reduzcan el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas entre niños y adolescentes.

Los alimentos procesados, de alto contenido calórico y bajo valor nutricional y las bebidas azucaradas han sustituido a los alimentos frescos sometidos a una mínima elaboración y al agua en muchos entornos escolares y en las comidas en familia.

El fácil acceso a alimentos de alto contenido calórico y bebidas azucaradas y el aliciente tácito, por medio de promociones comerciales, a la compra de porciones más grandes han contribuido al aumento de la ingesta calórica en muchas poblaciones.

2. Ofrecer conocimientos básicos en materia de salud y nutrición en niños y adolescentes en edad escolar.

Los niños y adolescentes en edad escolar, tanto en una educación formal como fuera de la escuela, se enfrentan a retos especiales. Son sumamente susceptibles a la promoción de alimentos procesados y bebidas

azucaradas, a la presión de sus compañeros y a las percepciones de una imagen corporal ideal. Los adolescentes, en particular, pueden tener más libertad para elegir alimentos y bebidas fuera del hogar.

Los años de escolarización obligatoria ofrecen un buen punto de partida para integrar a este grupo e inculcarles hábitos saludables de alimentación. Si se establece una colaboración eficaz entre los sectores de la educación y de la salud puede lograrse que los entornos escolares sean saludables, y que en ellos se fomenten los conocimientos básicos sobre nutrición.

Los alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional y las bebidas azucaradas son importantes impulsores de la epidemia de obesidad entre los escolares y adolescentes del mundo entero, puesto que no solo conducen hacia el sobrepeso y la obesidad, sino que impiden la pérdida de peso.

Ofrecer, experimentar, probar, innovar no dar nada por sentado.

Sano no es sinónimo de aburrido o insípido. Más bien todo lo contrario.

Adaptémonos al momento con producto de temporada y recetas acordes a la época del año.

Aromas, sabores, texturas, colores... comer es una experiencia maravillosa, sensitiva y muy reconfortante. Disfrutemos cocinando.



Juan Llorca

Cocinero de Valencia Montessori School, especialista en alimentación infantil, Youtuber y Embajador de Proyecto Juntos.

LOS 10 SUPER HABITOS QUE DAN VIDA

1. **Predique con el ejemplo.** Los niños aprenden imitando a los adultos
2. **Reduzcan el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas entre niños y adolescentes.**
3. **Dieta rica en elementos antioxidantes,** como son las frutas y las verduras.
4. **Paciencia y constancia.** Generar nuevos hábitos requieren paciencia y constancia.
5. **Promover un ambiente relajado y cómodo durante las comidas** donde se eviten distracciones tales como la televisión y los teléfonos.
6. **Disminuir el sedentarismo** y tener una actividad física regular.
7. **Participe activamente en el juego** y actividad física de su hijo
8. **Productos de temporada** - Adaptémonos al momento con producto de temporada y recetas acordes a la época del año.
9. **Agua** - Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental.
10. **Sano no es sinónimo de aburrido o insípido.** Más bien todo lo contrario.



Suscríbete a nuestra newsletter para recibir recetas saludables y consejos para cuidar la salud de los tuyos en casa. Puedes hacerlo en nuestra web: www.proyectojuntos.org o bien escribiéndonos un mail a info@proyectojuntos.org.



CONTACTO

proyectojuntos.org
info@proyectojuntos.org
@proyectosjuntos



Impresión patrocinada por:



Abel Matutes
fundación.ibiza