



salut



cultura & vida



FOTO: GETTY IMAGES

DIETA MEDITERRÁNEA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA

Reus. Eurecat participa en el proyecto SwitchToHealthy con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios de las familias en los hogares

SÍLVIA FORNÓS
REUS

Con la voluntad de mejorar los hábitos alimentarios basándose en la dieta Mediterránea y reforzar los conocimientos en alimentación saludable y sostenible, el centro tecnológico Eurecat busca 80 familias, con un hijo o hija menor de 12 años y un adolescente de 12 o más años para participar en el estudio del proyecto europeo SwitchToHealthy, conducido por la Unidad de Nutrición y Salud de Eurecat, en Reus, y el Centro de Investigación en Economía y Desarrollo Agroalimentario (CREDA), en Castelldefels. Hasta la fecha ya han iniciado el estudio 80 fami-

lias de Tarragona y Barcelona, es decir, la mitad del total de las 160 que se precisan.

El proyecto está coordinado por la empresa italiana ENCO SRL y cuenta con la participación de más de 18 socios de Italia, Egipto, España, Grecia, Líbano, Marruecos, Túnez y Turquía. El programa está financiado a través de la convocatoria PRIMA, con el apoyo del programa Horizon 2020 de la Unión Europea. El estudio SwitchToHealthy se puso en marcha el pasado mes de noviembre y tendrá una duración total de un año.

«La iniciativa SwitchToHealthy quiere fomentar la dieta Mediterránea como patrón dietético; durante siglos, esta pauta de ali-

mentación ha estado presente en los países mediterráneos, llegando a constituir un patrimonio cultural y un estilo de vida», destaca la dietista-nutricionista de la Unidad de Nutrición y Salud del centro tecnológico Eurecat y miembro del proyecto, Lorena Calderón.

Si bien es cierto, la realidad actual ha cambiado, puesto que, según palabras de la experta, «como consecuencia de transformaciones sociales, culturales, económicas... los países mediterráneos padecemos cambios profundos en la alimentación, es decir, el patrón dietético mediterráneo se está erosionando, lo que conlleva, a su vez, más problemas de salud negativos, como ex-

ceso de peso, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.».

En este contexto, las familias que participen en el estudio formarán parte de un programa educativo diseñado por dietistas-nutricionistas en el que se hará uso de recursos digitales interactivos, como una aplicación para recibir planes alimenticios personalizados, y ayudar a los padres en la toma de decisiones en torno a la alimentación de la familia, actividades educativas para los adolescentes y preparados saludables de origen vegetal para las meriendas de los niños. Las familias interesadas disponen del correo electrónico estudis@eurecat.org, o bien, del teléfono 636 944 723 para inscribirse en este



La teva salut la nostra vocació

+ Més de 80 anys cuidant de les generacions tarragonines



PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



La dietista-nutricionista Lorena Calderón.
FOTO: MARC BOSCH

estudio de intervención nutricional.

«Estas herramientas y materiales servirán para promover un cambio de comportamiento alimentario desde el seno familiar», afirma Lorena Calderón.

Durante su participación, las familias realizan tres visitas de seguimiento en uno de los centros de Eurecat o en sus escuelas e institutos de la provincia de Tarragona y Barcelona. «En la visita inicial, se evalúan los patrones de consumo alimentario, a través de diferentes cuestionarios. En cambio, en las consultas que se realizarán en septiembre y noviembre de 2024 se medirán parámetros adicionales, como el peso y la altura, y se realizarán cuestionarios online para evaluar el estilo de vida, factores alimenticios y socioeconómicos», detalla Lorena Calderón.

Así, en los planes alimentarios que recibirán las familias tam-

A las familias se les facilitarán recursos digitales para promover el cambio alimentario

bién se tendrán en cuenta las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros, puesto que varían en función de la edad, el sexo o el nivel de actividad. «Por ejemplo, sabemos que de los 3 a los 6 años es una etapa en la que el gasto energético se incrementa, por lo que es importante un equilibrio apropiado de los principales macronutrientes –hidratos, proteína, grasas–, de micronutrientes como la Vitamina D, Vitaminas del tipo B (por su papel en el desarrollo óseo, muscular y de los sistemas cognitivo y nervioso); minerales, como el calcio y el hierro, etc.; en cambio, en los adolescentes mayores de 12 años es importante, además de dicho equilibrio nutricional, la variedad de alimentos y evitar las conductas alimentarias inapropiadas, como saltarse comidas», detalla la dietista-nutricionista Lorena Calderón.

Alimentación sostenible

Por otra parte, sobre la base del objetivo de reforzar los conoci-

mientos en alimentación sostenible, la dietista-nutricionista señala que «pretendemos concienciar sobre el impacto ambiental de los alimentos que consumimos, es decir, dar a conocer los alimentos mediterráneos con menor uso de recursos naturales –agua, energía–; además de ser accesibles y asequibles para todo el mundo». Así, la experta apunta que «como tal, la producción de alimentos procesados tiene un mayor impacto ambiental, puesto que la industria genera más emisiones de CO₂, lo que contribuye negativamente al cambio climático».

En consecuencia, a través de las actividades y contenidos educativos también «se pretende transmitir a las familias la importancia de consumir alimentos de origen local, de proximidad, de temporada, cultivados con métodos de producción respetuosos con el medio ambiente, que no sean de importación, etc.».

Triple Impacto

A finales de año, con toda la información recopilada, se evaluarán tres tipos de impacto: «El primero es la repercusión en la calidad de la vida y la salud que tiene una mayor adherencia a la dieta Mediterránea, así como los cambios sociales y familiares alrededor de la alimentación y el estilo de vida; el segundo impacto es el económico, es decir, evaluaremos como afectan a la economía familiar los alimentos que incluimos en la cesta de la compra; y el tercer impacto será el ambiental, o sea, si los cambios en la alimentación contribuyen negativa o favorablemente al medio ambiente, si su producción genera más o menos emisiones o si es mayor o menor el desperdicio alimentario», detalla Lorena Calderón.

A la espera de los resultados, los impulsores del estudio SwitchToHealthy aspiran a que «todo el conocimiento generado sea escalable, es decir, que los resultados se puedan extrapolar a toda la sociedad y a otros entornos –laboral, escolar, gastronómico– y no solo a la zona del mediterráneo, sino a otros países para que sean conocedores de los valores de la dieta Mediterránea».

Mery Viñas Psicóloga y coach

«Obsesionarse con el cuerpo y la comida limita las experiencias vitales»

Entrevista

Advierte que «el peso no es indicador de nada e influye en nuestro estado de ánimo según el número de la báscula»

SILVIA FORNÓS
TARRAGONA

Especializada en psicología de la alimentación y autoestima corporal, Mery Viñas acompaña a miles de mujeres a aceptar su cuerpo sin tener que cambiarlo y a vivir en paz, sin dietas, sin restricciones, y sin culpa ni vergüenza.

No somos conscientes de las consecuencias que la 'mentalidad dieta' acarrea en nuestra salud física, emocional y mental.

No. Por ello, acompaño a mujeres, que tienen un largo historial de dietas y de escasa autoestima corporal, para que se den cuenta de que la solución no está en hacer otra dieta, sino que hay algo más profundo que deben descubrir. La obsesión por la comida y el cuerpo limita las experiencias vitales.

¿Qué factores de riesgo favorecen esta conducta?

Las redes sociales es uno de ellos, y cada vez más estas conductas empiezan a edades más tempranas. A diario, las 24 horas, recibimos estímulos que nos hacen creer que debemos cambiar algo de nuestro cuerpo, porque parece ser que no está bien. Asimismo, los anuncios, las películas y los dibujos fomentan estereotipos, como que las protagonistas son delgadas y las 'malas' son gordas. Esto va calando e impactando en la forma en cómo debemos mostrarnos ante el mundo para ser aceptadas. Y otro factor de riesgo entre las niñas y adolescentes es ver cómo sus madres, sobre todo, están continuamente a dieta y tienen una baja autoestima corporal. Ver la dieta de tu madre enganchada en la nevera, no es una imagen que ayude.

¿Cómo podemos aceptar nuestro cuerpo sin cambiarlo?

Aunque suene tópico, cada cuerpo es único y la diversidad es la normalidad. Por ello, debemos ser críticas y críticos con lo que



Mery Viñas acompaña a miles de mujeres a aceptar su cuerpo sin tener que cambiarlo y a vivir en paz, sin dietas. FOTO: CEDIDA

vemos, con lo que creemos y con las decisiones que tomamos, porque muchas veces pensamos que elegimos adelgazar por salud, cuando en realidad machacamos nuestro cuerpo con dietas.

¿Es un error pensar que un cambio físico contribuirá a tener más éxito?

Se nos ha hecho creer que con un cuerpo más o menos 'x' tendremos más éxito, pero ni en el momento en el que estás más delgada, eres más feliz ni tienes más éxito. Eso nunca llega, siempre hay insatisfacción si solo buscamos la plenitud vital en cómo se ve nuestro cuerpo.

¿Dónde debemos hallar nuevos referentes?

A nuestro alrededor, en la calle hay diversidad. En las redes sociales también podemos encontrar referentes y diversidad corporal, pero primero debemos hacer 'detox digital', es decir, dejar de seguir aquellas cuentas que despiertan en nosotras culpabilidad. En cualquier caso, lo más importante es escucharse a una misma, definir bien cuáles son tus

valores personales y tener un entorno que te apoye por como eres, no por el aspecto de tu cuerpo.

¿Qué debemos hacer con la báscula y el espejo?

Deberíamos tirar la báscula porque el peso no es indicador de nada y está demostrado que genera obsesión y que influye en nuestro estado de ánimo según el número que aparezca. En cuanto al espejo, no debe ser una herramienta para monitorizar nuestros defectos, sino que debe servir para tener una mirada más compasiva, amable y de mayor gratitud hacia nosotros mismos.

¿Qué es la alimentación intuitiva?

Es volver a los orígenes y escuchar tu cuerpo. Hoy en día somos incapaces de escuchar las señales de hambre y saciedad y comemos según normas y reglas nutricionales. Comemos con la cabeza. La alimentación intuitiva nos ayuda a tener una relación sana con la comida, el cuerpo y la mente.