

ALIMENTACIÓN NOTICIAS

Compromiso por una vida sana

El Instituto Tomás Pascual Sanz promueve hábitos para una mejor nutrición y bienestar



Vida sana, hábitos saludables, nutrición equilibrada y bienestar. Éstos son los ejes del Instituto Tomás Pascual Sanz, que se desglosarán a través de una serie de artículos que se publicarán en el diario ADN en los próximos meses. ¿El motivo? Dar a conocer a la sociedad las claves para mejorar su calidad de vida a través de la alimentación y el estilo de vida.

El Instituto Tomás Pascual Sanz nace inspirado por la filosofía de vida de Tomás Pascual Sanz, fundador del Grupo Leche Pascual, que entendió su empresa con una vocación de trascendencia y servicio a la sociedad.

El Instituto Tomás Pascual Sanz es una entidad sin ánimo de lucro ni actividad comercial cuyo fin es la divulgación del conocimiento científico en las áreas relacionadas con la salud y el bienestar. Surge con la vocación de erigirse en un referente en investigación, formación y divulgación en las áreas de nutrición, alimentación y salud como parte de unos hábitos de vida saludables.

OBJETIVOS

Entre los diferentes objetivos está colaborar con la Administración Pública para la promoción de la nutrición saludable y la seguridad alimentaria, la actividad física y el deporte, y la lucha contra la obesidad. Estos son los vehículos para conseguir un estado óptimo de salud y en consecuencia una mejor calidad de vida. Promocionar el deporte y la actividad física en cualquier colectivo; colaborar con Sociedades Científicas y Grupos Cooperativos para mejorar el conocimiento de las patologías relacionadas con la nutrición y hábitos de vida y su impacto en la sociedad y la salud. Otro de los objetivos es la formación continuada, fundamentalmente en el ámbito de la investigación clínica y sanitaria; crear foros de debate y análisis de estudios sobre políticas sanitarias; la formación e información a pacientes con diversas patologías para un mayor conocimiento y prevención de su enfermedad a fin de conseguir y mantener una alta calidad de vida.

FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

También, por supuesto, programas de formación y educación sobre salud; la promoción de la investigación y divulgación científica y técnica en el marco de los fines del instituto; y promover hábitos de vida saludable.



Las verduras y las frutas son esenciales en la configuración de todas las dietas completas y saludables. ADN

Una página web actualizada

Mención especial merece la creación y puesta en marcha de la página web www.institutotomas.com que es la que se incluyen en formato electrónico todos los materiales que el Instituto Tomás Pascual Sanz elabora. Entre los más importantes se encuentran reportajes sobre nutrición y hábitos saludables, vídeos de jornadas, entrevistas, seminarios, congresos, mesas redondas, workshops, simposios, conferencias, libros, publicaciones, noticias de interés relacionadas con la nutrición y hábitos de vida saludable y aplicaciones informáticas específicas. La página



Página del Instituto Pascual Sanz.

na es actualizada diariamente. El Instituto Tomás Pascual Sanz, además, está creando un fondo bibliográfico que recoge todos los documentos generados por los ponentes participantes en las acciones que el Instituto coordina, desarrolla, realiza y/o patrocina. Dicho fondo se incluye en formato electrónico en la web del Instituto para su libre descarga, y también se edita en formato papel, distribuido gratuitamente. También se elaboran materiales ad hoc para determinadas acciones formativas tales como póster, camisetas y gorras. ■

especialmente los deportivos y aquellos encaminados al incremento de la actividad física de la población en general. Los colectivos clave a los que van destinados estas medidas son: médicos de Atención Primaria; asociaciones de consumidores; padres de alumnos; amas de casa, niños en edad escolar y adolescentes; afectados por enfermedades relacionadas con la alimentación; menores que realizan actividad física de forma regular y clubes deportivos; profesionales de la restauración colectiva; investigadores y personal técnico relacionado con la nutrición y hábitos de vida saludable; personal docente; centros de investigación, sociedades médicas y otras no relacionadas con la nutrición, alimentación, higiene y seguridad alimentaria, deporte y hábitos de vida saludable. ■

ALIMENTACIÓN NOTICIAS



En algunas ciudades, los celíacos cuentan con comercios especializados que sólo venden comida sin gluten apta para su consumo.

Presencia en la sociedad

Colaboración con organismos para la mejora de la nutrición

Desde su creación, el Instituto Pascual Sanz ha estado presente en los sectores de sanidad, restauración, educación y promoción del deporte, y ha firmado acuerdos marcos de colaboración con diferentes instituciones y organismos con los que desarrolla la mayor parte de sus acciones. Dado que en España a la enfermedad celíaca es la más diagnosticada de las enfermedades gastrointestinales y se calcula que afecta a una persona de cada cien, el Instituto Tomás Pascual Sanz colabora con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). El Convenio Marco de Colaboración tiene como primer fruto trabajar juntos en el libro *Cuaderno de la Enfermedad Celíaca* que, sin duda, será de gran utilidad a las personas afectadas y sus familias y ayudará a la concienciación social sobre esta patología.

CONSUMIDORES

Con la Unión de Consumidores de España (UCE) se suscribió un Convenio Marco de Colaboración para un mejor funcionamiento del mercado, un desarrollo sostenible y una óptima defensa de los consumidores y usuarios, adaptando la información y la formación a los nuevos requerimientos y circunstancias que afectan a la sociedad, todo ello en orden a garantizar y mejorar la protección de los derechos de los consumidores y usuarios en el Estado Español, así co-



Unos 30 minutos de ejercicio físico cada día ayudan a mejorar la salud.

mo potenciar la información de la sociedad en relación a los productos alimenticios y la nutrición racional y equilibrada.

INVESTIGACIÓN Y MEDICINA

El primer fruto del convenio con la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) ha sido la preparación n, acreditación y lanzamiento del curso 'Actualización en Nutrición para Atención Primaria', que cubre una panorámica completa de la nutrición en la salud y en la enfermedad así como una sesión presencial. A raíz de los acuerdos con la Universidad San Pablo CEU, la Cátedra en Alimentación y Salud Universidad San Pablo-CEU ha pasado a llamarse Cátedra Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud. Sus objetivos son: informar, educar y orientar, para favorecer un estado nutricional satisfactorio, prevenir problemas nutricionales de salud implicar a consumidores, profesionales y restauradores, desarrollar e incentivar la investigación n en nutrición y desarrollar acciones específicas para grupos de población n vulnerables. En esta línea, el pasado mes de enero se ha creado junto con las autoridades de la Universidad de Navarra la Cátedra Tomás Pascual Sanz - Universidad de Navarra con la misión de generar y difundir conocimientos en nutrición y salud, con un amplio con-

ENTREVISTA

Belén Castro

Especialista en Nutrición



‘Una dieta sana debe ser variada y moderada’

¿Qué busca el Instituto Tomás Pascual Sanz con esta campaña? Pretende divulgar el conocimiento científico sobre la salud y el bienestar. Informar y formar a los ciudadanos para que tengan hábitos saludables en nutrición y forma de vida.

¿Qué habría que eliminar de la dieta para una alimentación sana? Ninguna dieta es ideal, ni ningún alimento solo es bueno o malo. El valor del régimen depende de la mezcla de alimentos. La clave es variedad y moderación n, recato en el consumo de carnes grasas, bollería, azúcar y refrescos. La dieta debe ser equilibrada según edad, sexo, altura y peso. Debe completarse con 30 minutos de ejercicio al día.

¿Qué debe incluir una cesta de la compra saludable? Incorporar variedad de alimentos. La compra debe hacerse con tiempo, sin hambre, con una lista y no por las marcas sino por calidad-precio. Incluya productos frescos y evite precocinados. Compre fruta, verdura, carne, pescado, lácteos, huevos, legumbres, pan, cereales y eliminar grasas y dulces.

¿Es compatible la prisa y la prisa con una dieta adecuada? Sí, la clave son los alimentos saludables sin grasas ni azúcares. El desayuno suele ser la comida más desequilibrada. Debe incluir lácteos, cereales y fruta. En las otras comidas ponga verdura en vez de patatas fritas, cocine a la plancha y coma fruta en lugar de postre.

¿Cómo lograr que los niños coman mejor? Que participen en la elaboración de la comida, en la compra, al poner la mesa o cortar la lechuga con formas divertidas. No hay que insistirles mucho en comer sano sino animarles poco a poco.