

*d'*elikatuz  
*bizi*



# Bizi D'elikatuz... ...eta mugituz!!



Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en los y las universitarias de Gipuzkoa

Un proyecto de:

*d'*elikatuz



Ordiziako Udala

Patrocinador:



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Kultura, Gazteria eta Kirol Departamentua  
Departamento de Cultura, Juventud y Deporte

Colaborador:



basque  
culinary  
center

Publicación realizada dentro de la Campaña D'ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:

Centro D'elikatuz (Ordizia)

KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)

Ana Elbusto Cabello

Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Impresión: Imprenta de la Diputación Foral de Gipuzkoa

Edición: Noviembre 2013

Se puede descargar la publicación en formato pdf en [www.delikatuz.com](http://www.delikatuz.com) y [www.gipuzkoa.net/kirolak](http://www.gipuzkoa.net/kirolak)

Agradecimientos: Nerea Lizartza, Iker Pérez, Ane Eizmendi, Jon Hernández y Marta Hernández



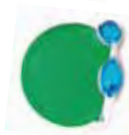
La salida de un sistema escolar protegido, donde los límites son claros y en el que existe escasa posibilidad de influir en las normas y cultura institucionales y el ingreso en la educación superior que exige autonomía y seguridad en la toma de decisiones provocan un cambio muy importante en la vida de los y las jóvenes.



Es necesario adaptarse a las nuevas exigencias académicas, horarios y cultura de organización, lo que puede afectar al estilo de vida, especialmente a la manera de alimentarse; menos tiempo para practicar deporte y mayor riesgo de incrementar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.



Ante esta nueva situación planteada, el desafío se centra en la prevención y promoción de estilos de vida más saludables.



Es por ello que, D'elikatuz –centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía –en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa y con la ayuda inestimable de diferentes profesionales, ha considerado necesaria la elaboración de esta guía, con la que pretende ayudar a este grupo poblacional a promover una correcta alimentación y actividad física con el objetivo de mejorar su calidad de vida.



# Carga tu despensa mental



Empieza el día cargando tu cuerpo de energía con un desayuno completo, que ayudará, entre otras cosas, a tu rendimiento académico.

Para ello debes elegir alimentos pertenecientes a los siguientes **tres grupos**:



- 1 **Fruta fresca de temporada** (Entera, en zumo,...)
- 2 **Lácteo poco graso** (Leche / yogur / queso)
- 3 **Cereal (de grano entero)** (Pan / pan tostado / pan de molde / cereales de desayuno / galletas (aceite vegetal) / bizcocho casero)

Ejemplos:

-Plátano y leche semidesnatada con cereales integrales.

-Zumo natural de naranja y bocadillo de pan integral con loncha de queso poco graso.

-Macedonia de frutas frescas con yogur natural y tostadas de pan integral con tomate.

-Licuado de fruta fresca con leche semidesnatada y galletas (aceite vegetal alto oleico).

Y recuerda, si tu desayuno no ha sido completo, puedes utilizar la hora del almuerzo para tomar el alimento que te falta.



La pereza nos lleva a adquirir hábitos monótonos y la rutina nos arrastra hacia costumbres que nos son cómodas pero no son las mejores para nuestra salud mental. Nos hacen acomodarnos,

a tener lo mismo en la despensa "mental" y no crecemos...

Comer diferente, hacer ejercicio alternativo, rompe la rutina, rompe nuestra zona de

seguridad y te hace enriquecer tus recursos y por lo tanto tu salud.

Salirnos de lo establecido nos ayuda a enfrentarnos y descubrir nuevas experiencias...

Haz de todo... Y tendrás de todo...

Pruébate a todo y descubrirás de todo.

Sal de tu zona de confort y descubrirás tu zona de crecimiento.

...eta mugituz!!!

delikatuz  
bizi

con un poco de todo



Empieza el día estimulando tu cuerpo con energía mediante ejercicio ligero de activación; te ayudará, además de a mejorar tu salud, a tu rendimiento académico.

Para ello debes elegir ejercicios pertenecientes a los siguientes cuatro grupos:

- 1 Relajación / respiración**  
Técnicas para el control de la activación.
- 2 Estiramientos**  
(Estreching - estiramientos ("despereziamiento") tumbados en la cama.
- 3 Tonificación/posturales**  
Pilates, ejercicios isométricos de abdominales y lumbares CORE.
- 4 Aeróbico ligero**  
Caminar, bici..., hacia la facultad.



## Llena el vacío



Los tentempiés te servirán para completar las comidas principales y para disminuir la ansiedad (hambre) con la que llegas a las mismas. A media tarde acuérdate de tomar algo... y de esta manera, la cena será más ligera.

Prueba a tomar los mismos alimentos que en el desayuno pero menos cantidad:

**Fruta fresca de temporada + lácteo poco graso + cereal de grano entero**

Puedes sustituir el lácteo por otros alimentos proteicos como son los frutos secos crudos no salados (nueces, almendras, pistachos,...), embutidos magros (jamón cocido, pavo,...) o conservas de pescado (atún, sardinas...)

Si has olvidado el tentempié en casa y te

apetece comprar algo... o bien en una máquina expendedora, o bien en la cafetería, procura elegir la opción más saludable:

Bebidas:

- Agua, aguas con sabor (sin azúcar)
- Zumos naturales de frutas y hortalizas
- Leche y yogures líquidos poco grasos
- Infusiones
- Bebidas isotónicas

Alimentos sólidos:

- Fruta fresca
- Palitos de pan integral
- Barras de cereales
- Tortas de cereal
- Galletas integrales elaboradas con aceites vegetales
- Frutos secos crudos no salados
- Bocadillos, sándwiches de elaboración casera



## con fundamento



Tras muchas horas de mantener un nivel alto de atención y concentración en clase (fatiga psicológica) y permanecer sentado e inmóvil (cuando el cuerpo está diseñado para moverse),

llega el momento de desfogarse y darle al cuerpo su ración diaria de actividad física.

### **Actividades dirigidas que se ofrecen en los centros polideportivos/centros cívicos:**

- Ciclismo indoor - Bosu
- Pilates
- TRX

### **Actividades de equipo:**

- Deporte universitario

### **Para quienes tengan algún problema músculo-esquelético:**

- Natación terapéutica
- Pilates
- Fit-ball - Bosu

### **Actividad para quienes no puedan adaptarse a un horario:**

- Circuitos de acondicionamiento general (fuerza + resistencia aeróbica)
- Footing - ciclismo- natación - patinaje



Gran parte de las veces comemos por comer y no somos conscientes de que ajenos a nuestro mundo emocional él dirige nuestra forma de comer. Muchas veces encontramos en la comida la sustituta

ideal al vacío que nos genera la ansiedad o la tristeza o el miedo o incluso la excesiva alegría...

Escucha tus tripas ellas te dirán como te sientes..de lo contrario no habrá comida que llene nunca ese vacío.

El truco es saber qué te dicen. Y darles importancia... escúchate y no devorarás.

Siéntete y dedícate un minuto antes de comer.

Si sientes el gusanillo dale de comer pero fíjate qué es lo que necesita, no te conformes con lo primero que pilles.

## Dale color a



Acuérdate de las frutas y verduras en tu cesta de la compra, puesto que deberías tomar 3 raciones de fruta y 2 de verdura todos los días.

Una regla sencilla para no olvidarlo consiste en comer fruta en el desayuno y en el postre de comida y cena.

En el caso de la verdura la puedes tomar como plato principal o como guarnición del segundo plato. Y si haces un plato único, será importante cocinarlo siempre junto con verduras.

Elige preferentemente frutas y verduras de temporada que puedes adquirir en los mercados tradicionales... son de mejor calidad, sabor y precio.



Realizar la actividad física diaria bajo la supervisión (asesoramiento) de una persona profesional nos permitirá optimizar el tiempo de dedicación, además de integrar en una misma sesión los diferentes contenidos. Esto nos permitirá obtener un desarrollo físico armónico así como mejorar el estado de salud.



## tu despensa



Volviendo a la metáfora de la despensa como mundo emocional, también debemos atender a la variedad, darle color, "diviértete"... comer no es salud, comer bien sí lo es...

Para una buena higiene mental es necesario divertirse comiendo, no porque hay que hacerlo sino porque uno quiere hacerlo... Haz pequeños cambios en tus rutinas de comer para darte alegrías...ilusiones.. Para cuidarte..

Aquí la clave es lo más difícil, que es gustarse a uno mismo... Algo parecido decía Andy Warhol.... Llévate bien contigo mismo porque los demás están elegidos.

Los grises son necesarios pero aburridos, dar color es gustarte como eres pero con matices, genera pequeños cambios, no te atasques en lo que no funciona, busca motivaciones, pequeños logros... El éxito lo marcas tú.



# Más vale en compañía



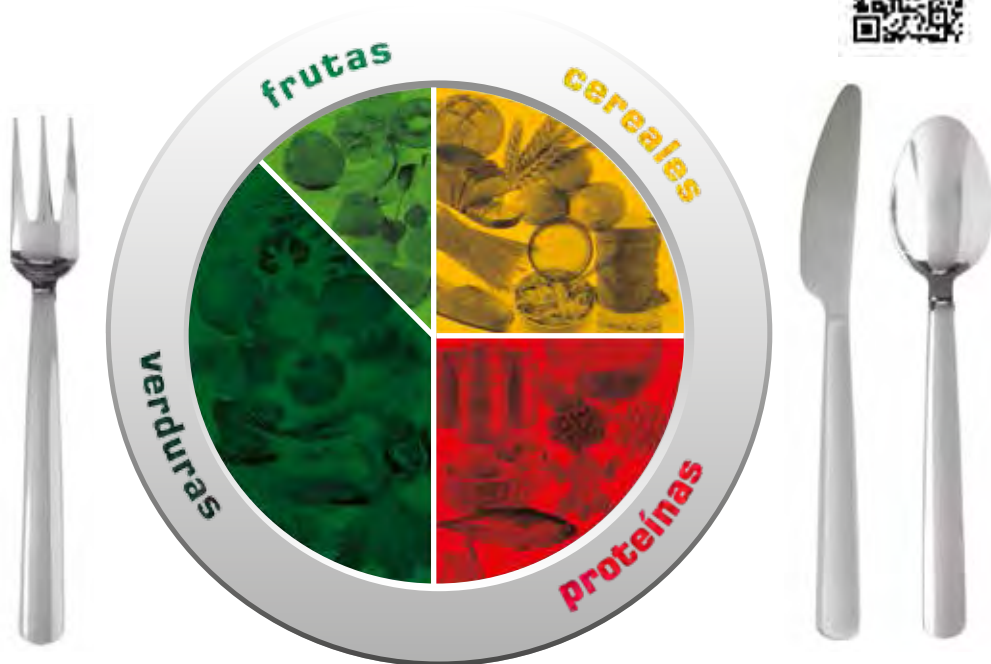
A la hora de preparar tu menú te ayudará saber que tu plato deberá tener la siguiente estructura para que sea saludable:

**Verduras:** tanto crudas como cocidas

**Frutas:** fruta fresca de temporada

**Proteínas:** Lácteos poco grasos, legumbres, pescados, huevos, carnes magras y frutos secos crudos no salados

**Cereales y derivados (de grano entero):** pan en todas sus formas, cereales, harinas, pasta, arroz, patata.



Ejemplos:

**Para comer en casa o restaurante:**

- Ensalada mixta + lentejas + kiwi + pan multicereales
- Pasta con champiñones + chicharro con ensalada de tomate + yogur + pan multicereales
- Vainas con patata + lomo de cerdo con pimientos + plátano + pan multicereales

**Para llevar en Tupper:**

- Alubias con berza + naranja + pan multicereales

- Ensalada completa de pasta (lechuga/tomate/cebolla/zanahoria/pasta/huevo duro/atún) + yogur + pan multicereales
- Alcachofas con jamón + manzana + pan multicereales

**En plan bocata:**

- Bocata vegetal (lechuga/tomate/cebolla) con pechuga de pavo
- Bocata de atún + pimientos rojos
- Bocata de jamón + pimiento verde + queso

## que en soledad



Una actividad física integral debe incluir las diferentes cualidades físicas. Este segmento de la población, salvo que exista contraindicación médica

(prueba de esfuerzo), puede y debe realizar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.

### **Actividad dirigida:**

- Ciclismo indoor
- Pilates
- Bosu
- Fitball

### **Actividad libre:**

- Footing
- Musculación
- Natación
- Patinaje

### **Actividad en grupo:**

- Deporte federado
- Deporte no federado



Es cierto que la comida si la acompañamos es más agradable y si nos soltamos descubriremos combinaciones interesantes. A la hora del bienestar psicológico, es parecido.

El ritmo actual, nos lleva a aislarnos cada vez más, a llevar un ritmo frenético en donde el comer ya lo hacemos por rutina, a solas, de cualquier manera... Pero ocurre lo mismo en lo social, corremos solos, oímos música solos, supertecnologizados y superaislados, con más amigos virtuales... pero solos.

La soledad es buena cuando se elige pero no cuando se convierte en una excusa.

Afronta los miedos y conéctate al entorno, arriesga y sal de la burbuja de cristal.

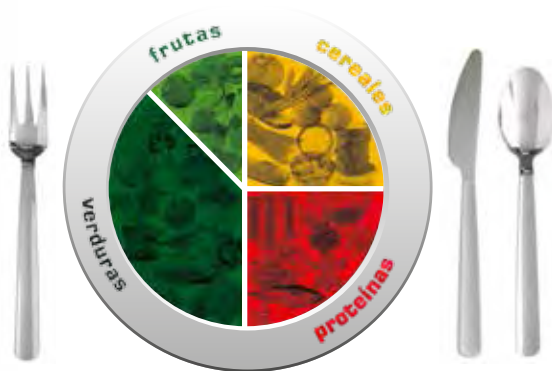
No te aisles. No hagas que tu comida sea tu refugio, que no sea tu compañía, en la nevera no está lo que te falta...nútrete de lo que te rodea.



## Dime cómo comes



Podemos usar el plato saludable para confeccionar todas las comidas que haremos a lo largo del día.



### DESAYUNO

- Licuado de **frutas**
- Pan** con tomate
- Café con **leche**

### ALMUERZO

- Manzana**
- Palitos de **pan** integral

### COMIDA

- Ensalada de **pasta**
- Filete de **merluza** con champiñones
- Yogur** natural
- Pan**

### MERIENDA

- Bocata** vegetal con loncha de **queso** poco graso

### CENA

- Vainas con **jamón**
- Naranja** y **yogur** natural
- Pan**

## y te diré cómo te sientes



Teniendo en cuenta que el número de universitarias es superior y siendo el índice de la práctica de actividades deportivas muy inferior, es de vital importancia el fomento de la práctica de la actividad física en este segmento de población. Con ello se podrá mejorar el estado de salud, el rendimiento, además de prevenir patologías posturales y posibles desmineralizaciones óseas (osteoporosis) en un futuro.

Para hacer frente a la osteoporosis se recomienda realizar un programa de ejercicios físicos que combinen actividades aeróbicas (caminar, bicicleta, natación, etc.) y actividades de fortalecimiento muscular.

Teniendo en cuenta que el efecto del ejercicio sobre el hueso se va a limitar sólo a la zona que se trabaja el programa deberá incluir ejercicios que incidan en los músculos tanto del tren superior e inferior como de los del tronco.



Por último y no menos importante. Antes decíamos lo importante que es saber como nos sentimos, ya que las emociones dirigen la mayor parte de nuestros pensamientos y conductas.

La tristeza nos lleva a no comer a que se nos cierre el estómago, el miedo, la ira y la alegría en exceso nos llevan más a estados de ansiedad y por lo tanto a devorar, a comer mal, rápido... Y cuanto peor comemos más ansiedad.. generándose un círculo vicioso.

Por eso decimos que según comes... Así te encuentras... y así seguirás porque por desgracia se retroalimenta.

Es importante vigilar eso, malos hábitos como el tabaco, el alcohol... O incluso comer entre horas desordenadamente, llevan a empeorar también nuestra salud mental.

Los hábitos más saludables suelen ser los que más cuesta llevar a cabo, porque no son atajos pero luego no se pagan las consecuencias, en la higiene mental los atajos, los malos hábitos que satisfacen inmediatamente, a la larga se pagan.



## CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOIERRI CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA

### ► SERVICIOS

#### ■ Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

#### ■ Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

#### ■ Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

#### ■ Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...



► Oficina de turismo  
1<sup>er</sup> piso



► Goierri: Cultura y Naturaleza  
2<sup>o</sup> piso



► Alimentación y Nutrición  
3<sup>er</sup> piso



► Gastronomía  
4<sup>o</sup> piso