

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Media hora diaria de ejercicio al día y cuatro raciones de legumbres a la semana, consejos del CHN ante el Día Mundial de la Salud

Profesionales y pacientes han participado en las actividades programadas con la colaboración de especialistas de Dietética y Fisioterapia

Viernes, 13 de abril de 2018

Realizar al menos media hora diaria de ejercicio al día adaptado a las posibilidades y la condición física de cada persona y comer entre dos y cuatro raciones de legumbres a la semana han sido dos de los principales consejos ofrecidos hoy a profesionales y pacientes que han participado en la jornada preventiva celebrada hoy en el Complejo Hospitalario de Navarra (CHN) para conmemorar el Día Mundial de la Salud.



Sesión de actividad física guiada celebrada hoy en el Pabellón C del CHN.

Profesionales de las áreas de Fisioterapia y Dietética del CHN y voluntariado del Medicus Mundi han dinamizado las distintas actividades programadas, entre ellas un reparto solidario de fruta a cambio de un donativo para esta organización, la entrega de folletos e información sobre dieta saludable en las entradas del CHN-A y el CHN-B y una clase de ejercicio físico dirigida a todos los públicos.

Esta ‘master class’ de ejercicio ha tenido lugar en la entrada del Pabellón C, bajo la dirección de las fisioterapeutas Ainhoa Elizaincin, Ainhoa Aibar y Ana Ruiz. La clase, de una hora de duración, ha constado de una parte de calentamiento de articulaciones y trabajo aeróbico, una segunda parte en la que las personas participantes han realizado un circuito de potenciación con distintos materiales (balones, pesas, gomas, aros, escalones, etc.) y un tercer bloque de estiramientos. El consejo proporcionado por las profesionales ha sido tratar de realizar al menos media hora de actividad física moderada al día contemplando estas tres fases, siempre con ejercicios controlados y adaptados a las posibilidades de cada persona según su edad, condición y estado de salud.

Las fisioterapeutas también han destacado la importancia de “disminuir las actividades sedentarias” y han animado a la población a no desistir si media hora de ejercicio diario les resulta excesiva. “Lo

importante es moverse. Se puede hacer media hora de ejercicio o plantearlo en tandas de diez en diez minutos”, han aconsejado.

Las mesas informativas de nutrición, desarrolladas bajo el lema “A tu salud: ¡¡legumbres!!”, han contado con platos preparados en la cocina del CHN a primera hora de la mañana para aportar ejemplos de distintas formas de preparar este producto y para poder visualizar también cuál es la ración aconsejada tanto antes de cocinar como una vez preparada, cuando llega a triplicar su volumen.

Las técnicas especialistas en dietética Olga Esparza y Arantxa Ibarrola han ofrecido consejo, folletos informativos y posibles recetas en estas mesas, junto con la diplomada en Nutrición Humana y Dietética y coordinadora de todo el programa celebrado hoy, Arantza Ruiz de las Heras. Entre las recomendaciones ofrecidas, ha destacado la de intentar introducir en la dieta hasta cuatro raciones de legumbres a la semana, siempre observando las cantidades aconsejadas según peso y condiciones (entre 60 y 90 gramos en seco en personas adultas y 30-60 en niños y niñas) e intentando variar su presentación, más allá del típico potaje. “Tenemos la posibilidad de prepararlas en ensalada, en vinagreta, con verdura, en una paella, en forma de crema, como guarnición... Hay muchas maneras de preparar las legumbres, para ganar en variedad y que resulten atractivas de introducir con más frecuencia en la dieta, y también para que sienten mejor y sean más nutritivas. Por ejemplo, en forma de ensalada resultan menos pesadas a las personas que sufren flatulencias y con un aliño de limón ayudan a absorber mejor el hierro”, explica Arantza Ruiz de las Heras, especialista en Dietética y Nutrición del CHN.



Arantxa Ibarrola, Arantza Ruiz de las Heras y Mario Landa enseñan los platos de legumbres exhibidos en la mesa informativa del CHN-A.

Entre las ventajas de aumentar la presencia de legumbres convenientemente cocinadas en la dieta, destaca la posibilidad de reducir y mantener el peso idóneo, disminuir el riesgo de padecer cáncer colorrectal o sufrir enfermedad cardíaca, controlar la hipertensión arterial y reducir el colesterol LDL. Entre sus ventajas, destaca también su aportación de proteínas vegetales, fibra, hidratos de carbono complejos, minerales y vitaminas A, C, D, E y K. Destacan también por su bajo índice glucémico, su bajo nivel en sodio (apto para dietas bajas en sal) y su poca grasa, además de ser un producto sin gluten y libre de colesterol.

Entre las actividades de la jornada celebrada hoy destaca también la divulgación de las distintas campañas de promoción de la salud y prevención del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, con carteles colocados en pasillos y entradas del CHN-A, el CHN-B y el CHN-D (Ubarmin).

El Día Mundial de la Salud tuvo lugar el pasado sábado 7 de abril, auspiciado por la Organización Mundial de la Salud, si bien la dirección del CHN ha trasladado la jornada a un día lectivo para tener más alcance.

Galería de fotos



Numerosas personas se han



interesado por la información sobre legumbres y el reparto solidario de fruta de Medicus Mundi.

Mesa instalada en el CHN-B.

Circuito de potenciación realizado en la clase guiada de ejercicio.



Ejercicios de estiramientos finales de la clase de actividad física.