



# Alimentació saludable i vida activa per a les persones en risc d'exclusió

Diferents estudis actuals, com l'Enquesta i el Diagnòstic de Salut de les Illes Balears sobre els hàbits i estils de vida de la població de les Illes, posen de manifest que, en general, el grup de persones que pertanyen a les classes socials més desfavorides tenen uns hàbits d'alimentació i d'activitat física poc saludables, cosa que es tradueix amb un empitjorament de l'estat de salut.

Sabem que **l'obesitat** —amb una prevalença molt elevada en aquest col·lectiu— està provocada, entre altres causes, per una alimentació no saludable i una manca d'activitat física. Així, l'excés de pes és el precursor de moltes patologies cròniques, com la hipertensió arterial, les dislipèmies, la diabetis, les malalties cardiocerebrovasculars o el càncer, malalties que són les primeres causes de mort en el nostre país.

De la mateixa manera, l'Organització Mundial de la Salut ha definit que els determinants socials de la salut, és a dir, les circumstàncies en les quals les persones es relacionen amb el seu entorn i que depenen en gran mesura del context socioeconòmic i polític són decisius a l'hora de desenvolupar determinades malalties.

Precisament, la diversitat d'aquestes interaccions amb l'entorn evidencien la inequitat sanitària, és a dir, la diferència i l'empitjorament de la salut de les classes més desfavorides.

Un nombre important d'usuaris que acudeixen als serveis socials de les nostres Illes i a d'altres institucions pateixen, a més de la manca de recursos, problemes de mala alimentació. Per tal de posar-hi remei i ajudar que aquest col·lectiu millori la seva salut, neix aquest

projecte que pretén millorar l'alimentació i promoure la vida activa de la població de les Illes Balears amb baixos recursos econòmics.



 **Govern  
de les Illes Balears**  
Conselleria de Salut,  
Familia i Benestar Social  
Direcció General  
de Salut Pública i Consum

 **Col·legi Oficial de  
Dietistes-Nutricionistes  
de les Illes Balears**

## Objectius

- ➔ Millorar l'estat de salut de la població usuària de serveis socials de les Illes Balears.
- ➔ Promoure l'alimentació saludable i la vida activa en les persones en risc d'exclusió social.

## Objectius específics

- ➔ Incrementar els coneixements sobre l'alimentació saludable dels professionals que treballen amb aquest col·lectiu.
- ➔ Incrementar les habilitats i els coneixements sobre l'alimentació saludable de la població usuària.
- ➔ Sensibilitzar aquest col·lectiu i els professionals que treballen amb ells sobre els beneficis de practicar un estil de vida actiu.

## Àmbit d'actuació

- ➔ És el territori de les Illes Balears.



## A qui va dirigit?

- ➔ Població en risc d'exclusió social.
- ➔ Professionals que treballen en diferents entitats socials amb aquest col·lectiu.



## Actors implicats

Benestar Social  
Creu Roja  
ONG Església  
CODNIB  
Càritas  
Salut Pública  
Ajuntament  
IMAS  
Banc d'Aliments

## Sabies que...?

Les persones de classe social més desfavorida tenen una pitjor qualitat de vida, uns hàbits menys saludables i més problemes de salut, sobretot malalties cardiovasculars (*Los hechos probados*. OMS 2003).

# Què oferim?

## 1.- Assessorament de menjadors socials

- Valoració dels menús oferts a menjadors socials.
- Assessoria de plecs de condicions tècniques.
- Assessoria per als menjars a domicili.

## 2.- Recomanacions per a la confecció de bosses d'aliments

- Lliurament de recomanacions d'aliments bàsics per a la cobertura de les necessitats nutritives de les persones usuàries dels serveis socials i/o d'altres institucions.



## 3.- Material educatiu

- Fullets, díptics, guies sobre alimentació saludable i vida activa.
- Pòsters i material per promoure hàbits saludables.

Aquest material es pot demanar emplenant el full de sol·licitud adjunt o directament a través de la pàgina web:  
<http://www.e-alvac.caib.es>

## 4.- Coordinació amb diferents institucions implicades

## FULL DE PETICIÓ DE MATERIAL

Enviau aquesta sol·licitud a [e-alvac@dgsanita.caib.es](mailto:e-alvac@dgsanita.caib.es) o al FAX: 971 17 73 77

NOM DE L'ENTITAT:

ADREÇA:

LOCALITAT:

PROVÍNCIA:

CP:

TELÈFON:

FAX:

Correu electrònic:

WEB

PERSONA RESPONSABLE:

NATURALESA JURÍDICA DE L'ENTITAT:

- Associació, fundació o federació
- Confederació o entitat de grau superior que agrupi entitats sense ànim de lucre
- Altres (especificar): .....

### SERVEIS I MATERIAL QUE SOL·LICITA

(marcau amb una X)

- Assessoria de menjadors (valoració nutricional de menús).
- Assessorament en el Plec de condicions tècniques amb les empreses.
- Tallers de capacitació.
- Material educatiu/informatiu disponible.

EN PAPER*		ON LINE disponible a <a href="http://www.e-alvac.caib.es">http://www.e-alvac.caib.es</a>
	NÚM. D'EXEMPLARS	
L'aigua (pòster)		Guia alimentació saludable i vida activa
Guia d'alimentació saludable		Fullet alimentació saludable i vida activa
Programa Les Escales al Cor		Decàleg estil de vida saludable
• Pòster		
• Fullet de sensibilització		
• Petjades sòl		
• Adhesiu escalons		
• Penjoll ascensor		

\*Per veure aquest material, visitau: <http://www.e-alvac.caib.es>

- També disposam de material de suport per a xerrades, conferències, etc. Si estau interessats en aquesta opció enviau un correu a: [e-alvac@dgsanita.caib.es](mailto:e-alvac@dgsanita.caib.es)