



# Alimentación saludable y vida activa para las personas en riesgo de exclusión social

Diferentes estudios actuales como la Encuesta y el Diagnóstico de Salud” de las Illes Balears sobre los hábitos y estilos de vida de la población de las islas, ponen de manifiesto que en general, el grupo de personas que pertenecen a las clases sociales más desfavorecidas, tienen unos hábitos alimentarios y de actividad física poco saludables lo que se traduce en un peor estado de salud.

Se sabe que la **obesidad** –con una prevalencia muy elevada en este colectivo está provocada entre otras causas, por una alimentación no saludable y una falta de actividad física. Así, el exceso de peso es el precursor de muchas patologías crónicas como la hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, enfermedades cardiocerebrovasculares o cáncer, enfermedades que son las primeras causas de muerte en nuestro país.

De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud ha

definido que los determinantes sociales de la salud, es decir, las circunstancias en las que las personas se relacionan en su entorno y que dependen en gran medida de los contextos socioeconómicos y políticos serán decisivos a la hora de desarrollar determinadas enfermedades.

Precisamente la diversidad de estas interacciones con el entorno evidencia la inequidad sanitaria, es decir, la diferencia y empeoramiento de la salud de las clases más desfavorecidas.

Un número importante de usuarios que acuden a los servicios sociales de nuestras Islas y otras instituciones padecen, además de la falta de recursos, problemas de mala alimentación. Para poner remedio y ayudar a que este colectivo mejore su salud nace este proyecto el cual pretende mejorar la alimentación y promover la vida activa de la

población con bajos recursos económicos de las Islas Baleares.



Conselleria de Salut,  
Família i Benestar Social  
Direcció General  
de Salut Pública i Consum



## Objetivos

- Mejorar el estado de salud de la población usuaria de servicios sociales de las Illes Balears.
- Promover la alimentación saludable y la vida activa en las personas en riesgo de exclusión social.

## Objetivos Específicos

- Incrementar los conocimientos sobre la alimentación saludable de los profesionales que trabajen con estos colectivos.
- Incrementar las habilidades y los conocimientos sobre la alimentación saludable para la población usuaria.
- Sensibilizar a este colectivo y a los profesionales que trabajen con ellos sobre los beneficios de practicar un estilo de vida activo

## Àmbito de actuació

- El àmbito geogràfic son las Illes Balears



## ¿A quién va dirigido?

- Población en riesgo de exclusión social
- Profesionales que trabajen en diferentes entidades sociales con este colectivo



## Actores implicados

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

### Sabías que...?

Las personas de clase social más desfavorecida tienen una peor calidad de vida, unos hábitos menos saludables y más problemas de salud, sobretodo enfermedades cardiovasculares (Los hechos probados OMS 2003).

## ¿Que ofrecemos?

### 1.- Asesoramiento de comedores sociales

- Valoración de los menús ofertados a comedores sociales.
- Asesoría de pliegos de condiciones técnicas.
- Asesoría para los comedores a domicilio.

### 2.- Recomendaciones para la confección de bolsas de alimentos

- Entrega de las recomendaciones de alimentos básicos para la cobertura de las necesidades nutritivas de las personas usuarias de los servicios sociales y/o otras instituciones.



### 3.- Material educativo

- Folletos, dípticos, guías sobre alimentación saludable y vida activa.
- Pósters y material para promover hábitos saludables.

Este material se puede pedir llenando la hoja de solicitud adjunta o directamente a través de la página web:  
<http://www.e-alvac.caib.es>

### 4.- Coordinación con diferentes instituciones implicadas en este tema

## HOJA DE PETICIÓN DE MATERIAL

Envíen esta solicitud a: [e-alvac@dgsanita.caib.es](mailto:e-alvac@dgsanita.caib.es) o al FAX: 971177377

NOMBRE DE LA ENTIDAD:

DIRECCIÓN:

LOCALIDAD:

PROVINCIA:

C.P.:

TELÉFONO:

FAX:

E-mail

WEB

PERSONA RESPONSABLE:

NATURALEZA JURÍDICA DE LA ENTIDAD:

- Asociación, fundación o federación
- Confederación o entidad de grado superior que agrupe a entidades sin ánimo de lucro
- Otros (especificar): .....

## SERVICIOS Y MATERIAL QUE SOLICITA

(Marque con una X)

- Asesoría de comedores (valoración nutricional de menús).
- Asesoramiento en el Pleno de condiciones técnicas con las empresas.
- Talleres de capacitación.
- Material educativo /informativo disponible

EN PAPEL*		ON LINE disponible en
Nº EJEMPLARES		<a href="http://www.e-alvac.caib.es">http://www.e-alvac.caib.es</a>
El agua (póster)		Guía alimentación saludable y vida activa
Guía de alimentación saludable		Folleto alimentación saludable y vida activa
Programa Las Escaleras al corazón		Decálogo estilo de vida saludable
• Póster		
• Folleto de sensibilización		
• Huellas suelo		
• Pegatina escalones		
• Colgante ascensor		

\*Para ver este material, visiten: <http://www.e-alvac.caib.es>

- También disponemos de material de soporte para charlas, conferencias etc. Si estáis interesados en esta opción envíen un correo a: [e-alvac@dgsanita.caib.es](mailto:e-alvac@dgsanita.caib.es)