

¿En qué consiste la Campaña?

La Campaña pretende informar y sensibilizar sobre aquellos factores de riesgo cardiovasculares que, como el tabaquismo, la hipertensión o la obesidad, influyen de forma decisiva en una baja calidad de vida de la población.

¿Dónde se va a desarrollar?

La Campaña se realizará en todo el Campus Universitario de la UCM durante el periodo 2010-2012 en las Facultades y en los **Puntos de Salud** previamente señalizados a tal efecto. Puedes solicitar información sobre las fechas de actuación en tu Facultad, Casa del Estudiante y en los teléfonos y direcciones que aparecen en este folleto.

¿A quién va dirigida?

La Campaña va dirigida a todo el personal de la UCM: PAS, profesorado y alumnado adscrito a las distintas Facultades y Colegios Universitarios de la UCM.

¿Cómo puedo participar?

En todas las Facultades se instalarán **Puntos de Salud** donde podrás hacerte las pruebas de hipertensión, comprobar los niveles de monóxido de carbono o calcular tu índice de masa corporal. Asimismo, los/as Agentes de Salud de la Campaña te podrán informar sobre cómo prevenir los factores de riesgo cardiovascular y facilitarte el asesoramiento preventivo médico y/o psicológico que necesites.

Información

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS

SERVICIO DE MEDICINA INTERNA III

CONSULTAS DE TABAQUISMO E HIPERTENSIÓN

Consulta de Tabaquismo

Dra. Carmen Fernández Pinilla. Tel.: 91 330 30 00 (ext. 7357)

Consulta de Hipertensión

Dra. Nieves Martell. Tel.: 91 330 33 95

SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA

Consulta de Tabaquismo

Dra. María Sáinz Martín. Tel.: 91 330 36 87 (Enfermera: Ana González)

SERVICIO DE NEUMOLOGÍA

Consulta de Tabaquismo

Dr. Juan Luis Rodríguez. Tlf: 91 330 33 74

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Consulta de Dietética y Nutrición

Dr. Miguel Ángel Rubio. Tel.: 91 330 29 48 /1987

OTROS SERVICIOS

Unidad de Tabaquismo de la Comunidad de Madrid

C/ Santa Cruz de Marcenado, 9

Dr. Carlos Jiménez. Tel.: 900 303 530 (solicitar consultas y horarios)

Clínica Universitaria de Psicología y de la Salud de la UCM

(Consultas de Tabaquismo e Hipertensión)

Tlf.: 91 394 26 14. E-mail: clinica@psi.ucm.es

SECRETARÍA TÉCNICA

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos. (Servicio de Medicina Preventiva. 4ª Norte)

28040 Madrid

Tlf.: 91 330 34 22 / Fax : 91 543 75 04

E-mail: fundadeps.hcsc@salud.madrid.org

www.fundadeps.org

CASA DEL ESTUDIANTE

Edificio de Alumnos. Aula Complutense, s/n.

28040 Madrid

Tlf.: 91 394 72 51

E-mail: lacasa@rect.ucm.es

http://casaestudiante.ucm.es

PATROCINA:



COLABORAN:



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid

Comunidad de Madrid



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



¿Qué es la Alimentación y la Nutrición?

La **alimentación** es un acto voluntario y consciente que se puede educar y modificar.

La **nutrición** constituye procesos fisiológicos que realiza el organismo después de ingerir los alimentos, como la digestión, la absorción, el transporte y el metabolismo de los nutrientes.

¿Qué es una ración?

Es la cantidad fija de alimentos o bebidas que diariamente ingiere una persona para suministrar el aporte calórico adecuado a sus necesidades. Una ración es un plato de espagueti, un yogurt o una pieza de pan o de fruta. Un plato combinado no es una ración.

ALIMENTOS	RACIONES POR DÍA	MEDIDAS APROXIMADAS POR RACIÓN
Pan y féculas	5-6 raciones	1 pan pequeño o 2-3 rebanadas de pan integral 1 patata mediana 1 plato de arroz o fideos
Verduras y hortalizas	2-4 raciones	½ plato de verduras 1 plato de ensalada
Frutas	2-3 raciones	1 manzana, 1 naranja, 1 pera ó 1 plátano, 1 rodaja de melón, 2 ó 3 mandarinas 3 ó 4 albaricoques, ½ taza de fresas o cerezas
Lácteos	3 raciones	1 vaso de leche (200cc) 2 yogurts queso (50gr) cuajada (100gr)
Carne, pescado y huevos	2-3 raciones	1 bistec (100gr) ¼ pollo 2 rodajas de merluza 2 huevos
Aceite	40-60 gramos por día	

Alimentos diarios para cubrir todas las raciones

DESAYUNO	Un vaso de zumo de frutas y un vaso de leche con cacao o café con pan y aceite de oliva
	Un vaso de zumo de frutas y un bocadillo
	Un vaso de leche con dos tostadas, con mantequilla y mermelada, o pan integral con aceite de oliva
	Un vaso de zumo de frutas y yogurt con cereales
MEDIA MAÑANA	Una fruta
	Un yogurt
	Un bocadillo
	Cuatro galletas
	Dos magdalenas
COMIDA	Plato de verduras y carne (bistec o hamburguesa) o pescado y postre
	Plato de ensalada, plato de macarrones (pasta) y postre
	Plato de ensalada, plato de lentejas o garbanzos, o arroz y postre
	Plato de sopa, pescado y postre
MERIENDA	Un vaso de leche y cuatro galletas o pan integral
	Un yogurt
	Un vaso de zumo de frutas
	Fruta
	Un bocadillo
CENA	Plato de sopa, tortilla francesa (2 huevos) o de patatas (1/4 de tortilla) y postre
	Plato de verduras, cuatro croquetas y postre
	Pan con tomate, embutido y postre
	Plato de ensalada, pizza (1/4 ó 1/2 dependiendo de como sea la pizza) y postre

Calorías diarias necesarias en la dieta según sexo, edad y nivel de actividad física

Sexo	Edad	Sedentario	Activo moderado	Activo
Mujer	14-18	1800	2000	2400
	19-30	2000	200-2200	2400
	31-50	1800	2000	2000
	51+	1600	1800	2000-2200
Hombre	14-18	2200	2400-2800	2800-3200
	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

Gasto calórico en media hora de actividad física

ACTIVIDAD	CALORÍAS	ACTIVIDAD	CALORÍAS
Pasear	150	Fútbol, baloncesto	260
Caminar rápido	250	Voleibol	190
Correr	325	Subir escaleras	410
Footing.....	400	Bajar escaleras	210
Bailar	90	Tenis	260
Tareas domesticas	130	Patinar	310
Aerobic	180	Artes marciales.....	360
Bicicleta	230	Fitness	180
Natación.....	290	Trabajar sentado	60

¿Cómo se sabe si una persona es obesa?

- Para comprobar si se tiene el peso adecuado suele utilizarse el llamado

índice de masa corporal (IMC)

- Se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre la estatura al cuadrado (en metros)

IMC = Peso (kg) / estatura² (m)

- Con este resultado se establecen las siguientes categorías:

IMC < 18,5	Peso insuficiente
IMC 18,5-24,9	Peso adecuado
IMC 25-29,9	Sobrepeso
IMC 30-40	Obesidad
IMC 40	Obesidad mórbida

Por ejemplo, una persona que pesa 59 kilos y mide 1,63 metros tiene un IMC de $59/1,63^2 = 22,2$. Esta persona tendría un peso adecuado a su estatura.