

# PROYECTO "MEDITERRÁNEO PARA TODOS"

*Un camino hacia la salud y la recuperación de nuestra identidad cultural*

## **El desafío actual: Un cambio de hábitos alimentarios preocupante**

En Castilla y León, como en muchas regiones del mundo, estamos presenciando un cambio preocupante en nuestros hábitos alimentarios. La tradicional Dieta Mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva y pescado, y moderada en carnes rojas y procesadas, está siendo desplazada por patrones de alimentación menos saludables, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal.

Esta transición nutricional, impulsada por factores como la globalización, la urbanización y el ritmo de vida acelerado, está teniendo un impacto directo y alarmante en la salud de toda nuestra población. Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes tipo 2, la hipertensión, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, están en aumento, afectando la calidad de vida de miles de personas y generando una carga significativa para nuestro sistema de salud.

El impacto va más allá de la salud física. El abandono de la Dieta Mediterránea también implica una pérdida de nuestra identidad cultural y gastronómica. La cocina tradicional, basada en productos frescos, locales y de temporada, y transmitida de generación en generación, está siendo relegada a un segundo plano, poniendo en riesgo un legado invaluable que forma parte de nuestra historia y nuestras raíces.

## **NUESTRA PROPUESTA: "Mediterráneo para Todos", un proyecto transformador**

Ante este desafío, presentamos "Mediterráneo para Todos", un proyecto de educación nutricional integral y personalizado diseñado para mejorar la adherencia a la Dieta Mediterránea en todos los grupos de edad de Castilla y León. No se trata simplemente de una campaña de concienciación, sino de un cambio de paradigma en la forma en que nos relacionamos con la alimentación.

Nuestro enfoque es integral, basado en una educación nutricional que aborda no solo el cambio de comportamiento, sino también la creación de entornos alimentarios saludables. Reconocemos que cada grupo de edad tiene necesidades y desafíos específicos, por lo que adaptamos nuestras intervenciones para garantizar su máxima efectividad. Desde talleres interactivos para niños hasta charlas informativas para adultos mayores, cada actividad está diseñada para ser relevante y atractiva para su público objetivo.

La base y la evidencia científica es fundamental en nuestro programa. Utilizamos la metodología DESIGN, un proceso sistemático que combina teoría y evidencia científica para maximizar la efectividad de las intervenciones. Esto nos permite diseñar estrategias de cambio de comportamiento que sean sostenibles a largo plazo, empoderando a las personas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y su salud.

## **La importancia de que “Mediterráneo para todos” abarque a los diferentes grupos etarios**

La amplitud de este proyecto para abarcar a todos los grupos etarios es uno de sus puntos fuertes, ya que es crucial intervenir en cada uno de ellos, puesto que:

**-La infancia:** es el momento en que se forman los hábitos que, en la mayoría de los casos, perdurarán a lo largo de toda la vida. Asegurarse de que estos hábitos sean saludables desde una edad temprana es fundamental para asentar las bases de una vida activa y equilibrada en el futuro.

**-La adolescencia:** los jóvenes son especialmente vulnerables a la influencia de las redes sociales, donde frecuentemente se encuentran expuestos a información nutricional errónea o sesgada. Es vital proporcionarles herramientas para que sean críticos con toda la información que les llega promoviendo decisiones alimentarias conscientes.

**-Los adultos:** la adopción de una alimentación equilibrada contribuye a prevenir problemas de salud a largo plazo y a mantener un óptimo rendimiento físico y mental, mejorando así su bienestar general. No obstante, muchas veces el ritmo acelerado de la vida diaria a menudo dificulta alcanzar una nutrición adecuada. Por ello, es fundamental ofrecer estrategias prácticas e información y consejos personalizados para integrar hábitos alimenticios saludables en la rutina diaria, superando las barreras del tiempo y facilitando una vida más saludable y equilibrada.

**-Los adultos mayores:** a medida que se envejece, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos que afectan al metabolismo, la absorción de nutrientes y la función de los órganos. Adoptar una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades específicas de esta etapa de la vida puede prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades crónicas, preservar la independencia y la calidad de vida. Además, se ha demostrado que los cambios en los hábitos alimentarios en esta etapa tienen un impacto directo y significativo en su salud ayudando a preservar la funcionalidad, prevenir el deterioro y fomentar una vida más plena y autónoma.

## Beneficios para la salud y la cultura:

"Mediterráneo para Todos" tiene el potencial de generar un impacto positivo y duradero en la salud y el bienestar de la población de Castilla y León:

- **Prevención de enfermedades crónicas:** Al fomentar el consumo de alimentos frescos, ricos en fibra, antioxidantes y grasas saludables, y limitar la ingesta de alimentos procesados, el proyecto contribuirá a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como son las cardiovasculares, diabetes tipo 2, etc.
- **Envejecimiento saludable:** La Dieta Mediterránea ha demostrado ser especialmente beneficiosa para las personas mayores, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo, mantener la salud ósea y mejorar la calidad de vida en general. Nuestras intervenciones específicas para este grupo de edad les permitirán disfrutar de un envejecimiento activo y pleno.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico y la salud intestinal:** Una alimentación equilibrada y rica en vitaminas, minerales y antioxidantes fortalece el sistema inmunológico y promueve una microbiota intestinal saludable, crucial para la digestión, la función inmunológica y el bienestar general.

En definitiva, este proyecto promueve la adopción de una alimentación saludable adaptada, que es clave para mantener un estado nutricional óptimo. Al proporcionar todos los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo y órganos funcionen correctamente, se asegura un estado nutricional óptimo que fortalece la salud y previene diversas enfermedades.

Es decir, los nutrientes son esenciales para que los órganos, como el corazón, el cerebro y el hígado, realicen sus funciones de manera eficiente, lo que contribuye al equilibrio general del organismo y al mantenimiento de una salud óptima a largo plazo. Lo que se refleja directamente en una **mejora de la calidad de vida**, ya que una nutrición equilibrada no solo protege el bienestar físico, sino que también influye en el bienestar emocional y la capacidad para llevar un estilo de vida activo y saludable.

No obstante, los beneficios de "Mediterráneo para Todos" van más allá de la salud física. Puesto que también contribuirá a:

