HEALTHY-NOVA

La newsletter de salud de AFA Creanova

Paleta de pintura de la sala de artes plásticas del Colegio Creanova

Queridas familias de Creanova,

Empieza un nuevo año y con él ponemos en marcha esta newsletter con contenidos interesantes para la salud de vuestros hijos e hijas.

La persona responsable de elaborarla es Jessica Ortiz, nuestra vocal de Salut i Escola y pediatra de profesión.

Iremos compartiendo periódicamente nuevos contenidos y estaremos encantados de recibir sugerencias sobre temas que os puedan interesar. Escribidnos a info@afacreanova.org.

Hola familias!

Permitidme que me presente. Mi nombre es Jessica Ortiz y soy mamá de dos preciosos alumnos de nuestro colegio. Soy pediatra y ejerzo únicamente en la sanidad pública de Sant Cugat, así que aprovecho para declarar que no tengo ningún conflicto de interés con las recomendaciones que os daré desde esta newsletter.

Con permiso de la pandemia, y puesto que la COVID raramente afecta de forma seria a la salud física de los más pequeños, en esta newsletter pretendo hablar de temas que sí tienen una importancia real en la salud de niños y niñas.

Y para esta primera newsletter me gustaría empezar por el principio. Por uno de los factores que más determinan la salud de niños , adolescentes y adultos: **nuestra alimentación**.

Puesto que no hay mejor herramienta para cuidar nuestra salud que una buena información, os quiero recomendar dos lecturas. Dos pequeñas joyas de divulgación científica, con información fiable sobre una alimentación infantil saludable.

La primera de ellas es para vosotros/as, mamás y papás, que os preocupáis porque vuestros hijos/as crezcan sanos.

Se trata del libro “Se me hace bola” del nutricionista Julio Basulto. Allí vais a encontrar una gran cantidad de información de alta calidad, explicada de una manera sencilla y rigurosa. Descubriréis que comer sano es mucho más fácil de lo que parece, si sabemos detectar las “trampas” que a veces nos encontramos por el camino.

Se me hace bola. Libro de Julio Basulto

“No es más limpio quien más limpia sino quien menos ensucia”

DICHO POPULAR

La segunda recomendación es una lectura para compartir con vuestros hijos e hijas. Se trata de “¡Ñam! Sobre lo que comemos”, un magnífico libro de conocimientos para los pequeños de la casa (y no tan pequeños) escrito por Diana Oliver.

Con ilustraciones divertidas y un contenido ameno con el que podrán aprender qué alimentos les cuidan y qué productos es mejor evitar y así entender mejor las normas que los papás y mamás establecemos sobre la comida.

Y para los adolescentes de la casa os traigo dos blogs de alimentación:

https://www.dimequecomes.com/ de la nutricionista Lucía Martínez

https://www.midietacojea.com/ del nutricionista Aitor Sánchez

En ambos podrán encontrar posts muy interesantes de alimentación saludable además de vídeos, charlas TedX, y enlaces a los podcasts que estos dos nutricionistas lanzan periódicamente.

Por último os dejo los enlaces a las recomendaciones de alimentación de la Generalitat de Catalunya. Puede que a algunos de vosotros ya los los haya facilitado vuestra enfermera o pediatra.

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions_alimentacio_primera_infancia_2016.pdf?sequence=1

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/

Hay un magnífico trabajo detrás de estas guías, que están en continua revisión y actualización en función de los nuevos conocimientos. Veréis, por ejemplo, como han ido cambiando las recomendaciones de consumo de proteína, priorizando las de origen vegetal y reduciendo las de origen animal.

Espero que os animéis a curiosear estos enlaces y estos estupendos libros. Me consta que están en las bibliotecas de Sant Cugat, asi que es fácil poder echarles un vistazo.

Os deseo mucha salud y nos vemos en la próxima newsletter!

Jessica Ortiz

Vocal Salut i Escola

AFA Creanova