

Asapme Teruel inaugura su taller para enseñar una alimentación saludable

Confección de menús, adaptación de recetas o etiquetado, entre los temas

Redacción
Teruel

Asapme Teruel ha organizado un Taller de alimentación saludable, impartido por la enfermera de la entidad Noelia Pérez. Con una duración de dos horas que se realizará dos veces al mes, estos talleres pretenden promover el consumo de alimentos saludables y concienciar sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

Comer equilibrado y natural es cada vez más importante para cuidar la salud. La alimentación, como tantos otros elementos exógenos y ambientales, incide en la vida de las personas y tienen una importancia decisiva en la salud. Teniendo en cuenta este aspecto, Asapme Teruel ha organizado esta formación.

“Desde nuestra asociación trabajamos para que nuestros usuarios mejoren y avancen en los aspectos más importantes de su vida y entre ellos se encuentra, sin lugar a dudas, el ámbito de la alimentación, dicen.

Si promover estilos de vida más saludables es de gran importancia en la población en ge-



Usuarios de Asapme Teruel participan en el Taller de alimentación saludable

neral, lo es todavía más en el colectivo de personas con enfermedad mental, ya que dicho colectivo tiene asociadas tasas de prevalencia más altas de problemas somáticos por lo que, trabajar con ellos el cómo alimentarse correctamente supo-

ne un aspecto todavía más esencial si cabe, argumentan

El Taller de alimentación saludable se encuentra englobado dentro del programa de Educación para la Salud de Asapme Teruel. En él se trabajará para mejorar la autonomía de los

usuarios en la planificación de sus menús semanales, introduciendo alimentos saludables y una alimentación más equilibrada y variada.

Algunas de las actividades a realizar serán la transformación de recetas familiares de consu-

mo habitual para disminuir la cantidad de grasas y agregar más verduras así como aprender a interpretar la información de las etiquetas de los alimentos para ayudar a tomar decisiones informadas sobre la alimentación con el objetivo de respaldar la dieta saludable, entre otras.

“Pequeños gestos como disminuir la cantidad de aceite que agregamos a una receta, o saber leer correctamente las etiquetas de aquellos alimentos que vamos a comprar y consumir, puede suponer un punto y aparte en nuestra forma de alimentarnos”, explican. “Se trata simplemente de comprender la importancia que tiene la alimentación para nuestro organismo ya que, solo de esta forma, intentaremos mejorarla y cuidarla. Partiendo ya de esa base, trabajaremos para aprender a crear recetas saludables pero también sabrosas, de forma que podamos incorporarlas a nuestra dieta y mantenerlas”, añaden.

La primera sesión del taller tuvo una gran acogida por parte de los usuarios, los cuales, al finalizar la misma, expresaron su satisfacción con la materia trabajada.

“A veces no nos damos cuenta de todo lo que comemos o de que eso que estamos comiendo no es demasiado sano. Haciendo talleres como este aprendemos sobre qué es lo mejor para nuestro cuerpo y, además, nos enseñan cómo introducir esos alimentos en nuestras recetas así que genial”, comentó uno de los usuarios al salir del taller.

Redacción
Teruel

Las mujeres son quienes, en el seno de sus familias, asumen el cuidado de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. De acuerdo con una encuesta de Plena Inclusión, federación de la que Atadi forma parte, un 83% de las cuidadoras principales son mujeres, madres (68%) en su mayoría; el 12% son hermanas y el 3% son cuñadas. Este dato, que visibiliza una vez más la feminización de los cuidados, supone para las mujeres significativas renunciaciones a su vida laboral y personal.

Otros datos extraídos de la encuesta reflejan que el 70% de estas cuidadoras reciben apoyo en los cuidados de una sola persona, generalmente su pareja y padre de la persona con discapacidad, mientras que el 12% no

El 83% de las cuidadoras familiares de personas con discapacidad intelectual son mujeres

Plena Inclusión y Atadi reclaman cambios legales

comparten el cuidado con nadie, lo cual implica un gran sobreesfuerzo personal, indican desde la asociación.

El 23 de marzo se celebró el Día Nacional de la Conciliación y la Corresponsabilidad y, por ese motivo, Plena Inclusión Aragón se sumó a Plena Inclusión España para recordar a las administraciones públicas que la mayoría de las familias que cuidan a personas con discapacidad intelectual

del desarrollo encuentran serias dificultades para conciliar su vida laboral y personal por falta de apoyos suficientes.

La confederación, que agrupa a 950 asociaciones que prestan apoyo a más de 150.000 personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (autismo, síndrome de Down y parálisis cerebral), reivindica que tanto la Ley de Familias como la Estrategia Estatal de Cuidados sitúen a estas fami-

lias como grupos prioritarios de atención.

Desde Plena Inclusión se exige que la Ley de Familias, que en este momento se halla en trámite parlamentario, “no olvide la situación de estas personas, que soportan una sobrecarga de tarea que les lleva a renunciar muchas veces a su vida laboral, y a asumir un sobrecoste económico para sostener a sus familiares con discapacidad intelectual”.

Esta descripción de la realidad lleva a Plena Inclusión España a reclamar que la nueva legislación contemple la necesidad de momentos de respiro, que permitan a los familiares cuidadores mejorar su estado vital. Porque una de las situaciones que se repiten para miles de familias es la falta de descanso, autocuidado y de momentos de desconexión a causa de una rutina que termina minando sus fuerzas y su ánimo.

En la página web de Plena Inclusión puede descargarse su *Guía de Conciliación* que aborda el por qué hablamos de conciliación y qué se entiende por ella, cuáles son las necesidades al respecto que tienen las familias de personas con discapacidad y en qué se basa el modelo de conciliación, además de incluir un argumentario para reclamar apoyos y la normativa existente que regula la conciliación.

