

## SUGERENCIAS PARA MOVERSE

En la programación de reuniones, jornadas y congresos hay que prever la realización de pausas de descanso activo. Se trata de espacios programados a fin de que los asistentes se levanten, se muevan y puedan hacer breves paseos y estiramientos.

- **Conviene promover el desplazamiento activo a la reunión.** Para ello, se puede facilitar información sobre:

- Cómo llegar andando y en transporte público.

- Indicar si hay aparcamiento de bicicletas, servicio de bici municipal o bien disponibilidad para guardar bicicletas en el mismo edificio.

- **Hay que fomentar el uso de las escaleras;** se deben señalar bien de manera que invite a utilizarlas.

- **Se deben evitar largos períodos de tiempo sentados.** Para ello, se puede:

- Ofrecer información de pequeños recorridos de 5-10 minutos en torno al edificio, a fin de facilitar lograr una parte de la recomendación diaria de actividad física.

- Recomendar y facilitar que las presentaciones se puedan realizar de pie y en movimiento, así como invitar a oír las de pie.

- En los cambios de actividad, invitar a los asistentes a levantarse de la silla y hacer estiramientos (el moderador o moderadora lo puede comentar, se pueden proyectar imágenes o vídeos de estiramientos por la pantalla...).

- Organizar las pausas para comer de pie e invitar a realizar pequeños paseos.

## Otras acciones para promover la actividad física

- **Habilitar espacios** para hacer estiramientos o para relajarse.

- **Informar sobre puntos de interés cultural o paisajístico en torno al edificio.**

- **Facilitar información sobre distancias y tiempo andando,** desde distintos puntos de interés (desde el centro de la ciudad, desde la estación de tren o la estación de metro, etc.) para llegar hasta el lugar de la reunión, la jornada o el congreso.

## OTRAS RECOMENDACIONES

- Es importante que el lugar de la reunión tenga una **temperatura y una ventilación adecuadas.**

- Es preciso que haya un **nivel de iluminación correcto;** se debe regular la intensidad según la necesidad de proyección. Siempre que se pueda, conviene aprovechar la luz natural.

- Es conveniente limitar la **duración de las sesiones a un máximo de 2-3 horas** y fomentar las pausas activas en medio.

- **Es necesario respetar los horarios fijados** en el programa del acto, favorecer al máximo los turnos de palabra al final de las sesiones y la participación de los asistentes.

- **Se debe fomentar la interactividad** con debates, tertulias e intercambio de experiencias.

- **Especialmente, en encuentros o jornadas de más de un día de duración, es conveniente ofrecer información sobre lugares donde practicar deporte** (piscinas, zonas polideportivas, circuitos para caminar y/o correr), así como organizar grupos de marcha nórdica o visitas caminando o en bicicleta por las ciudades.

Distribuir, junto con otra documentación del congreso o la jornada, recomendaciones básicas de alimentación saludable y de actividad física, con una pequeña rutina de estiramientos y actividades en este entorno.

Se recomienda incluir en las inscripciones la opción "Indique si tiene alguna necesidad especial con respecto a la movilidad" con el fin de adaptar el espacio a distintas necesidades de los asistentes.

Documento elaborado por la Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut, con la colaboración de la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya.



Associació Celiacs de Catalunya

Con el soporte de:

IMMUNITAS VERA  
Associació Catalana d'Al·lèrgies Alimentàries

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)

# Comer sano y moverse...

## en reuniones de trabajo, jornadas y congresos

Recomendaciones para promover reuniones de trabajo, jornadas y congresos más saludables

**Las reuniones, las jornadas y los congresos pueden convertirse en una oportunidad para hacer salud. Las pausas activas, si hacemos estiramientos o alguna otra actividad, son formas fáciles de evitar largos ratos de inactividad física. Las comidas son más apetitosas y ayudan a trabajar mejor cuando siguen un patrón de alimentación mediterránea y saludable.**

**| PINSAP |** Pla interdepartamental de salut pública

 **Generalitat de Catalunya**

## SUGERENCIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Para mejorar la calidad, el equilibrio nutricional y la sostenibilidad de las comidas en reuniones y jornadas, conviene priorizar los alimentos y las preparaciones propios del **área mediterránea, estacionales y de proximidad**.

Debido a los largos períodos de inmovilidad física, y en espacios cerrados, es bueno utilizar **preparaciones gastronómicas suaves, refrescantes y en raciones pequeñas** que faciliten la continuidad de la jornada de trabajo. Además, si las raciones son menudas, es más fácil evitar el desperdicio de alimentos. En todo caso, los comensales siempre pueden repetir de alguna porción de alimento.

Se debe garantizar la presencia de **agua en abundancia**, que debe ser la principal fuente de hidratación, y conviene **evitar las bebidas alcohólicas y las bebidas azucaradas**. Se puede dejar **fruta al alcance de todos** durante toda la jornada.

En todas las propuestas de comidas, hay que incluir siempre alguna **opción sin carne, pescado, productos lácteos y huevos** (siguiendo los ejemplos propuestos) con el fin de garantizar que las personas que no comen productos de origen animal dispongan de alternativas.

También hay que prever **opciones sin gluten** (para personas con celiaquía), así como **propuestas adaptadas a intolerancias y alergias alimentarias**. Por este motivo, se recomienda incluir en los formularios de inscripción un apartado de requerimientos alimentarios especiales, por ejemplo:

### Solicitud de menú especial

Indique si tiene alguna necesidad especial en relación con su alimentación:

- sin gluten
- exento de algún alérgeno (especificar)
- intolerancia a algún alimento (especificar)
- sin productos de origen animal

## Sugerencias para las comidas

### Desayunos

- **Bocadillos pequeños con distintos rellenos** (queso, jamón, atún, etc.), opciones vegetales (escalivada, lechuga y tomate, patés de aceitunas, humus, aguacate, etc.), y opciones de pan integral y con semillas.

- **Fruta fresca entera estacional** (melocotón, nectarina, manzana, pera, naranja, mandarina...), y también troceada, como macedonias, brocheta de frutas o bien piezas pequeñas y lavadas que se puedan comer directamente sin necesidad de pelar (cerezas, fresas, albaricoques, uva, ciruelas, etc.).

- **Frutos secos y fruta desecada** (sin sal ni azúcar añadidos): almendras, nueces, avellanas, ciruelas, pasas, orejones, etc.

- **Productos lácteos enteros y descremados:** leche, yogures y queso fresco.

### Aperitivos

- **Frutos secos y/o fruta fresca** preparada y troceada (véase el apartado anterior).

- **Verduras y hortalizas** (tomates *cherry*, verduras escalivadas, cebollitas, pepinillos, olivas, bastoncillos de zanahoria o pepino, etc.), ensaladas, cremas frías, etc.

- **Pequeñas porciones** de tortas de verduras, pizzas, pan con tomate, con humus, olivada, etc.

### Almuerzos

- **Ensaladas variadas** (con pasta, arroz, legumbres), verduras al vapor, salteadas, al horno, a la parrilla, brocheta de verduras, etc.

- **Caldos o cremas ligeras**, gazpachos o sopas frías.

- **Pequeñas raciones de guisos** a base de arroz, legumbres, pasta.

- **Raciones menudas de carnes magras y blancas y/o pescado**.

- **Pan integral**.

- Postres, preferentemente a base de **fruta fresca**.

En ocasiones, se puede optar por la opción de almorzar de pie o hacer pícnicos que permitan a los asistentes pasear durante el rato de descanso para almorzar.

Hay que garantizar que se utiliza **aceite de oliva virgen**, tanto para aliñar como para cocinar los alimentos.

### Bebidas

- **Agua, leche** (preferentemente con bajo contenido de grasa), **bebida de soja** (u otras bebidas vegetales como alternativa a la leche), **café y té, infusiones, zumos de fruta**, etc.

- Es aconsejable **no ofrecer bebidas azucaradas**. Si se ofrecen, se recomienda disponer de las variantes sin azúcar (*light* o *cero*).

- Se deben **evitar las bebidas alcohólicas**.

Es importante tener fácil acceso al agua en cualquier momento de la jornada.

## Y ADEMÁS...

Para mejorar la sostenibilidad de las comidas, es conveniente usar **vajilla reutilizable o vajilla compostable** en comptes d'estris de plàstic.

**Para reducir el desperdicio de alimentos y aprovechar los excedentes con finalidad solidaria:**

- Prever el número de comensales y ajustar las cantidades, evitando el desperdicio de alimentos.

- Depositar los residuos que no puedan aprovecharse en contenedores adecuados.

- Conservar los alimentos en condiciones idóneas a fin de poder aprovechar los excedentes de alimentos.

- Contactar con alguna entidad social que recoja y aproveche la comida sobrante. Véase el Registro de entidades, servicios y establecimientos sociales (RESES).

Si se precisa contratar un servicio de restauración o algún otro servicio, **se recomienda priorizar las empresas con compromiso social**.