

Dossier 2012



Estilo de  
Vida Saludable

---

II Foro Valladolid

FERIA DE VALLADOLID  
28 y 29 DE SEPTIEMBRE





Estilo de  
Vida Saludable  
II Foro Valladolid

[www.estilodevidasaludable.org](http://www.estilodevidasaludable.org)



# Índice

Objetivo

La primera edición

La segunda edición

## **Entidades que apoyan el Foro**

- Presidencia de Honor de Estilo de Vida Saludable
- Presidentes
- Director
- Comité de Honor
- Comité Científico
- Carta del Comité Científico

## **Estilo de Vida Saludable en Valladolid**

- Estilo de Vida Saludable. Formato
- Espacios de actividades
- Públicos objetivos del Foro

## **Las empresas protagonistas del Foro**

- Modelos de participación
- Socio estratégico
- Socio promotor
- Socio colaborador

## **Actividades**

- Formación en salud
  - Mesas en programas científicos
  - Túnel de la salud
- Salud y alimentación
  - Algunas actividades
  - Otros espacios
- Salud y actividad física

## **Plan de comunicación**

- Primera fase
- Segunda fase
- Tercera fase
- Cuarta fase

Estilo de Vida Saludable es un foro para la **prevención y tratamiento de las enfermedades originadas por una alimentación incorrecta y una vida sedentaria.**

Nace por la convicción de la comunidad médica de que el mensaje científico no es el único que interviene en el cambio de los hábitos alimenticios y del estilo de vida.

Este Foro inicia un debate en el que los médicos, desde la atención primaria hasta las especialidades, ponen en común sus propuestas con las de las instituciones educativas y sanitarias, las empresas de productos y servicios comprometidas con el problema creciente de estas patologías.

Estilo de Vida Saludable **tiene como objetivo trasladar ese conocimiento a la sociedad en general** y debatirlo en los medios de comunicación cuyo papel es esencial para la consolidación de estos hábitos de vida saludables.

## La primera edición



De izquierda a derecha: D. Jesús Calleja Gil, Dr. Basilio Moreno y Excm. Sra. Esperanza Aguirre.

La primera edición se celebró en Madrid bajo la Presidencia de Honor de la **Excm. Sra. Esperanza Aguirre** y se dedicó monográficamente a la prevención y tratamiento de la obesidad. Fueron sus Presidentes el **Dr. Basilio Moreno** y la **Dra. Susana Monereo.**

*Su temática fue la prevención y el tratamiento de la obesidad.*

## La segunda edición

Para la segunda edición se ha elegido la Comunidad de Castilla y León como primera etapa del circuito itinerante del Foro. El carácter divulgativo y formativo del Foro requiere acercar el mensaje y adaptarlo a las distintas circunstancias de la población

La diversidad de producción de alimentos en Castilla y León y la longevidad de sus habitantes, una de las más altas de Europa, **ponen el acento del Foro de 2012 en la importancia de la alimentación, la actividad física y el equilibrio emocional para la prevención de enfermedades comunes.**



Valladolid, capital de Castilla y León, forma parte de la Red de Ciudades Saludables y por ello se compromete en el desarrollo de proyectos que signifiquen acciones para la promoción y protección de la salud y la calidad de vida de sus ciudadanos.

Con el apoyo de las instituciones autonómicas y locales, Estilo de Vida Saludable se dirige a todos los habitantes de la Comunidad con propuestas asequibles para una mayor calidad de vida avaladas por científicos y profesionales de probada solvencia.



# Entidades que apoyan el Foro



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



## Presidencia de Honor de Estilo de Vida Saludable



### Presidentes

#### **Dr. Basilio Moreno Esteban**

Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición.

Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

Miembro de Honor de la SEEDO.

#### **Dr. Daniel de Luis Román**

Profesor Titular Endocrinología y Nutrición. Universidad de Valladolid.

Director Ejecutivo Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina Valladolid.

Coordinador Unidad de Apoyo a la Investigación. Hospital Universitario Río Hortega.

### Director

#### **D. Jesús Calleja Gil**

Director Fundación España Saludable.

## Comité de Honor

**Sr.D. Francisco Javier León de la Riva**

Alcalde Presidente Ayuntamiento de Valladolid.

**Sra. D<sup>a</sup> Pilar Farjas Abadía**

Presidenta Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

**Sra. D<sup>a</sup> Silvia Clemente Municio**

Consejera Agricultura Junta de Castilla y León.

**Sr. D. Antonio María Sáez Aguado**

Consejero Sanidad Junta de Castilla y León.

**Sr. D. Juan José Mateos Otero**

Consejero Educación Junta de Castilla y León.

**Sr. D. Marcos Sacristán Represa**

Rector de la Universidad de Valladolid.

**Sr. D. Agustín Álvarez Nogal**

Dir. General de Salud Pública. Junta de Castilla y León. Consejería Sanidad.

**Sr. D. Ricardo Rigual Bonastre**

Decano Facultad de Medicina Universidad de Valladolid.

**Sr. D. Eduardo Garcia Prieto**

Gerente Regional de Salud. Junta de Castilla y León. Consejería Sanidad.

**Dra. Sonia Gaztambide**

Presidenta Sociedad Española de Diabetes. SED.

**Dr. Felipe Casanueva**

Presidente Sociedad. Esp. para el Estudio de la Obesidad. SEEDO

**Dr. Javier Salvador**

Presidente Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. SEEN.

**Dra. Pilar Rodrigo Anoro**

Presidenta de las Sociedad Española de Medicina Estética. SEME.

**Dr. José Luis Llisterri**

Presidente Sociedad Esp.de Médicos de Atención Primaria. SEMERGEN.

**Dr. Leandro Plaza Celemin**

Presidente Fundación Española del Corazón.FEC.

**Dr. José Antonio Otero Rodríguez**

Presidente Colegio de Médicos de Valladolid.

**Dr. Alfonso Moreno Montero**

Director Gerente Area Oeste. Hospital Universitario Rio Hortega. Valladolid.

**Dra. Susana Monereo Megias**

Jefe Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Getafe.

**Dr. Josep Basora Gallisà**

Presidente Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria SEMFYC.

**Dr. Antonio Villarino**

Presidente Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. SEDCA.

**Dr. Melchor Andrés Puertas**

Director Médico del Centro Regional de Medicina Deportiva . Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León.

## Comité Científico

### **Dr. Diego Bellido**

Jefe Servicios Unidad de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario A. Marcide-Naval-Novoa Santos. Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica Facultad de Medicina Valladolid.

### **Dr. Albert Goday**

Jefe Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital del Mar. Barcelona.

### **Dr. Carlos de Teresa Galván**

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Hospital Carlos Haya.

### **Dr. Martín López de la Torre**

Coordinador Grupo de Diabetes de la SEEN. Especialista Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada.

### **Dra. Maria Ballesteros Pomar**

Investigadora Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica (CIENC). Complejo Asistencial Universitario de León.

### **Dra. Rocío Aller de la Fuente**

Servicio de Gastroenterología y Hepatología Hospital Clínico Univ.de Valladolid. Investigadora Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica (CIENC).

### **Dra. Nieves Palacios**

Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y Deporte. Consejo Superior de Deportes.

### **Lda. Olatz Izaola Jauregui**

Licenciada en Tecnología de los Alimentos. Investigadora Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica (CIENC). H. Universitario Rio Hortega de Valladolid.

## Carta del Comité Científico

*Un grupo de profesionales de la medicina nos hemos unido para impulsar Estilo de Vida saludable. Un proyecto al que invitamos a participar a todos los que desde la alimentación, la actividad física o la sanidad tengan algo que aportar para promocionar pautas de comportamiento para la mejora de la calidad de vida, que ayuden en la prevención y tratamiento de todas las patologías asociadas a malas prácticas y hábitos equivocados. También nos dirigimos a todos aquellos que por razones profesionales o personales, estén interesados en conocer las novedades que hay al respecto.*

*Personal sanitario, médicos de atención primaria, enfermería, farmacéuticos, nutricionistas, fisioterapeutas, medios de comunicación, preparadores físicos, moda, cocineros, personal docente de colegios y universidades, amas de casa, y todas aquellas personas interesadas y comprometidas, encontrarán en Estilo de Vida Saludable las respuestas a muchas de sus preguntas.*

*Es un Foro multidisciplinar donde se aporta información contrastada y avalada por sociedades científicas o por estudios. Un espacio donde todas las propuestas tienen un valor añadido en la mejora de la salud y prevención de enfermedades asociadas con el modo de vida.*

*El programa científico abordará estas patologías y su tratamiento aportando una visión altamente cualificada.*

*En la exposición comercial la industria y los servicios relacionados con el sector presentarán conjuntamente propuestas con un efecto positivo en la salud y en el bienestar.*

*Estilo de Vida Saludable intenta hacer llegar al profesional y a la población en general información y formulas para mejorar y mantener la salud. Información sobre su salud, novedades en el diagnóstico, habilidades para mejorar la nutrición, formación a profesionales, etc. Todo ello con un lenguaje asequible y en un ámbito en el que la formación y el entretenimiento se unen para profundizar en los temas que afectan a la salud de una forma amena y fácil.*



# Estilo de Vida Saludable en Valladolid

El objetivo es poner de relieve el importante papel de la producción agroalimentaria de la región en la salud de los consumidores. Actualmente se estudia la relación entre alimentación y longevidad. Castilla y León tiene una tasa de longevidad de las más altas de España, debido a una mayor ruralidad, autoconsumo y una alimentación tradicional más natural.

*La alimentación y la actividad física son factores determinantes del estado de salud, a través de ellos podemos no solo prevenir y curar enfermedades sino también mejorar la calidad de vida, influir en el estado de ánimo, o vivir más.*

Estos hechos están avalados por los resultados de distintos estudios y por eso hoy sabemos que nuestra dieta mediterránea es la más cardio-saludable, o que los pueblos que toman dieta atlántica son los más longevos. El sector de la alimentación es **un sector en constante crecimiento donde a través de la investigación y de la aplicación de nuevas tecnologías está siendo capaz de crear nuevos alimentos y nuevos platos que satisfacen estos objetivos**. Los alimentos funcionales, transgénicos, nutraceúticos, hibridación de especies, los obtenidos en piscifactorías y granjas, etc., son buen ejemplo de ello. Paralelamente a la producción, la elaboración, manufacturación y venta de alimentos ha cambiado de forma espectacular. Las nuevas técnicas ponen al alcance del consumidor una alimentación variada sin mayores complicaciones.

La oferta se hace casi infinita y la confusión aumenta. El riesgo es comer en exceso y ganar peso, el gran problema de nuestra época, por ello debemos conocer la oferta de productos alimentarios, y formas de comerlos y con una correcta información nos puedan ayudar a prevenir y controlarlo.

Por su parte, **la actividad física es el motor de gasto energético que nos ayuda a mantener no solo el peso sino el estado de salud, ya que influye en el buen funcionamiento de diferentes órganos** como el cerebro, corazón, etc. Mantener la masa muscular tonificada y activa ayuda a vivir mejor, mejora la sensación de bienestar físico y psicológico, baja la tensión arterial, reduce el estrés, mejora la sensibilidad a la insulina y nos evita enfermedades. En este campo también la oferta es amplia: desde pasear en una cinta en un gimnasio, hasta la práctica de cualquier deporte al aire libre, pasando por juegos que se hagan en casa. El sector del ocio activo; aparatos para gimnasia en casa, juegos de consola, gimnasios, entrenadores personales etc., se adaptan a cualquier persona, horario o circunstancia. **Lo importante es concienciarse y hacerlo.**



La cultura gastronómica, la moda de los “spa”, el papel del vino como alimento saludable, la alimentación en las distintas edades, fast food vs slow food, los complementos nutricionales y un largo etc. de temas de actualidad serán objeto de debate en este Foro de Valladolid.



# Estilo de vida saludable. Formato

Se desarrolla en dos ámbitos complementarios:

- **PROGRAMA CIENTÍFICO**
- **ACTIVIDADES SALUDABLES**

## Espacios de actividades

Por las características de Estilo de Vida Saludable, su acción formativa y divulgativa, necesita un formato propio. Por ello el espacio expositivo (**una superficie de más de 2.000 m**) no obedece a un diseño tradicional, sino que gira en torno a espacios temáticos en los que se desarrollan las propuestas de los patrocinadores directamente hacia el público visitante.



Cada uno de estos espacios está decorado y habilitado ad-hoc para las actividades y patrocinado por una o varias empresas con público objetivo común.

### Por edad

- Mayores
- Niños
- Público general

### Temáticos

- Formación en salud
- Salud y alimentación
- Salud y actividad Física

## Público objetivo del FORO

- **Población Escolar.**
- **Publico general y mayores.**
- **Profesionales de la sanidad. Por la asistencia a las mesas científicas se otorgarán créditos homologados.**
- **Asociaciones de pacientes y personas con necesidades especiales.**
- **Industria y servicios en sectores implicados en la vida saludable: alimentación, restauración, fitness y afines, etc.**
- **Medios de comunicación.**

## Visitas de grupos

En Estilo de Vida Saludable participan como invitados especiales **colegios, centros de mayores, asociaciones de pacientes y clubes deportivos** a los que se invita a participar de las actividades diseñadas de manera específica para ellos. Para ello, organiza visitas de grupos que incluyen recogidas y traslados desde distintos puntos de la ciudad de Valladolid pero también de las localidades situadas en un radio inferior a 80 Km.



Cada visita realiza un recorrido de una duración media de dos horas que **incluye actividades, degustaciones y sorteos.**

En los casos de escolares las visitas pueden durar más tiempo en función del programa acordado con los maestros y monitores; **la organización de Estilo de Vida Saludable se ocupará de la logística y apoyo.**



# Empresas protagonistas

Son empresas socialmente comprometidas en la **búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida** a través de sus productos y servicios.

La responsabilidad social corporativa (RSC) y las actuaciones para ser “socialmente responsables” son una tendencia creciente que va acompañada de una especialización y que implica nuevas actitudes.

Como objetivo de estos programas está siempre la participación en el ámbito social desde una cultura empresarial que busca un beneficio mutuo sociedad-empresa.

La participación en Estilo de Vida Saludable ofrece a las empresas colaboradoras **un lugar de encuentro con la sociedad donde mostrar sus propuestas, avaladas por entidades médicas e instituciones.**

## Participando en Estilo de Vida Saludable. El socio

- Identifica su imagen con el objetivo principal del evento: la salud.
- Une su imagen a las instituciones líderes en salud y consumo.
- Promueve productos novedosos y servicios nuevos en un contexto adecuado a la comunicación con su público objetivo.

## Modelos de participación

- A. Socio Estratégico (SE)**
- B. Socio Promotor (SP)**
- C. Socio Colaborador (SC)**

Se establecen diferentes modos de colaboración en función de la aportación de fondos y/o servicios. De esta forma **cualquier empresa grande o pequeña tiene la oportunidad de participar** y dar a conocer sus propuestas saludables.

## Socio estratégico

Con un límite de número, estas empresas forman parte del Comité Asesor de Estilo de Vida Saludable. En función de ello participa en las reuniones de coordinación para decidir sobre aspectos fundamentales de este Foro y sobre la participación de otras empresas.

- Tiene presencia destacada en los actos de apertura y cierre del evento.
- Participa de los eventos de presentación (exposición, rueda de prensa, etc.) con rango de protagonista.
- Apoyo logístico de la organización del evento (comunicación, transportes, audiovisuales, etc.)
- Logotipo y nombre aparece de forma destacada en todas las comunicaciones en el mismo tamaño que las instituciones y organizadores.
- Link permanente en **[www.estilodevidasaludable.org](http://www.estilodevidasaludable.org)** y publicación de noticias.
- Patrocina el programa Científico.
- Realiza una actividad específica con sus productos y servicios.
- Puede disponer de un espacio de hasta 120 m<sup>2</sup>. Tiene prioridad en los horarios y espacios de actividades.

## Socio promotor

- Presencia en la apertura y clausura de las jornadas.
- Participación en eventos de presentación (inauguración, ruedas de prensa, etc.)
- Logotipo y nombre en todas las comunicaciones.
- Link permanente en **[www.estilodevidasaludable.org](http://www.estilodevidasaludable.org)**
- Puede organizar una actividad propia.
- Espacio de 60 m<sup>2</sup> en exposición y uso de espacios de actividades sin coste.

## Socio colaborador

Organiza una actividad relacionada con su propuesta saludable.



## Formación en salud

El programa científico de Estilo de Vida Saludable<sup>(1)</sup> se compone de dos partes:

### 1. Mesas de programa científico

<p><b>Diabetes: una patología emergente que afecta a la salud</b> Moderador: Dr. Daniel de Luis Román Director Ejecutivo Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina Valladolid</p>
<p><b>Conceptos de Obesidad y Síndrome Metabólico</b> Dr. Manuel Gargallo Secretario de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad</p>
<p><b>La Obesidad en la Diabetes Mellitus tipo 2</b> Dr. Victor Andía Melero Facultativo Especialista de Área del Servicio de Endocrinología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón</p>
<p><b>Diaprokal, una opción terapéutica</b> Dr. Albert Goday Jefe Servicio Endocrinología y Nutrición Hospital del Mar, Barcelona</p>

<p><b>Salud y Ejercicio Físico</b> Moderador: Dr. Miguel Ángel Rubio Jefe Unidad de Obesidad. Hospital Clínico San Carlos. Madrid</p>
<p><b>Diferencia entre ejercicio físico y actividad física</b> Dra. Nieves Palacios Jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes</p>
<p><b>Repercusión de la actividad física en las co-morbilidades de la DM2 y obesidad</b> Dr. Carlos de Teresa Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte Hospital Carlos Haya. Miembro de la Comisión Nacional de la Especialidad de Medicina del Deporte</p>
<p><b>Actividad física y Salud, una inversión segura de presente y futuro</b> Dr. Alberto Sacristán Rubio Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Experto Universitario en Actividad física. Salud, y Calidad de Vida. Miembro del grupo de trabajo en Alimentación y Nutrición de la SEMFYC</p>

<p align="center"><b>Estrategia terapéutica en la DM2</b>                  Moderador: Dr. Basilio Moreno Esteban                  Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Miembro de Honor de la SEEDO</p>
<p align="center"><b>Epidemiología DM2 en España</b>                  Dr. Martín López de la Torre                  Especialista en Endocrinología y Nutrición del H. Univ. Virgen de las Nieves de Granada</p>
<p align="center"><b>Costes Socio-sanitarios de la Diabetes Mellitus tipo 2</b>                  Dr. Santiago Durán                  Catedrático Endocrinología, Departamento de Medicina, Facultad de Medicina, Univ. Hispalense. Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición Clínica. UGC de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Valme. Sevilla</p>
<p align="center"><b>Nuevos Tratamientos en la DM2</b>                  Dr. Juan José Gorgojo                  Servicio Endocrinología Hospital Universitario de Alcorcón</p>

<p align="center"><b>Vino y salud</b>                  Moderador: Dr. Jesús Fernández Tresguerres                  Catedrático Jefe de Departamento de Fisiología de la Univ. Complutense de Madrid</p>
<p align="center"><b>Componentes saludables en el vino</b>                  Lda. Olatz Izaola Jauregui                  Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos, Investigador del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica, Facultad de Medicina Valladolid</p>
<p align="center"><b>El vino y el corazón</b>                  Dr. Leandro Plaza                  Presidente Fundación Española del Corazón</p>
<p align="center"><b>Vino y dieta mediterránea</b>                  Dra. Irene Bretón                  Médico Unidad de Nutrición. Hospital Universitario Gregorio Marañón</p>

## 2. Túnel de Salud

### Mesa de especialistas sobre Síndrome Metabólico y valoración de los distintos datos obtenidos.

(El contenido de esta mesa se grabará en un video que se proyectará en varias sesiones durante el evento en la zona del Túnel de la Salud donde se llevaran a cabo las pruebas citadas)

## Temas y ponentes

### ■ Medidas antropométricas.

Dr Diego Bellido.

Jefe Unidad de Endocrinología . Investigador del CIENC Facultad de Medicina. Complejo Hospitalario Marcide-Novoa. El Ferrol.

### ■ Prueba de esfuerzo y valoración de condición física.

Dr. Eduardo de Teresa.

Jefe del Servicio de Cardiología.

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, de Málaga.

### ■ Medida Presión Arterial.

Jose Luis Pérez Castrillón.

Especialista en Medicina Interna H. Universitario Rio Hortega de Valladolid.

Profesor Titular de Medicina. Investigador del CIENC Facultad de Medicina Valladolid.

### ■ Medida hemoglobina Glicosilada y Glucemia capilar.

Gonzalo Díaz Soto.

Especialista en Endocrinología y nutrición. Investigador del CIENC Facultad de Medicina. Hospital Clínico Universitario de Valladolid.



Se entrega un carnet personalizado de RCM (Riesgo cardio-metabólico) y se ofrece la posibilidad de una consulta sobre el significado de los datos del mismo.

## Salud y alimentación.

En estos espacios temáticos el público asistente participa junto con las empresas del sector de alimentación.



Las actividades son participativas. Cada grupo de alimentos, representado por una o varias empresas del sector presenta sus propuestas en materia de salud de manera didáctica y práctica. Un cocinero, un médico/nutricionista o un comunicador lideran cada espacio ofreciendo soluciones saludables a los distintos grupos de público: diabéticos, mayores, niños, deportistas, etc. Algunas finalizan con las degustaciones de productos.



**Socio  
estratégico**



## Algunas de las actividades

- **Tele dietario** (adultos)  
Simulación de un informativo con consejos dietéticos (marioneta de tamaño natural).
- **Fresco, cercano y de temporada; Vegetales verticales** (adultos)  
Como cultivar en balcones y terrazas hortalizas para consumo propio.
- **El Huerto de la salud** (niños)  
Simulación de un huerto donde cada vegetal está representado por un niño.
- **Alta cocina para diabéticos.** (adultos)  
Escuela de cocina con alimentos de Tierra de Sabor (patatas, castañas, cordero, vino, etc.) preparados de forma saludable y compatible con dieta diabética.
- **Educación sensorial** (niños)  
Taller de educación del olfato y la vista para reconocer las propiedades organolépticas de los alimentos.
- **Laboratorio del vino** (adultos)  
Un espacio para aprender el modo de disfrutar del vino saludablemente.
- **La magia de los alimentos** (niños)  
Juegos de magia con temas y elementos de nutrición.

## Otros espacios

- **Distribuidores (Supermercado)**  
Recreamos en un espacio del Foro las principales secciones de un supermercado y aprendemos a hacer una compra equilibrada.
- **Restauración colectiva.**  
Debate entre los responsables de los comedores colectivos (escuelas, hospitales, centros, etc.) los que preparan los alimentos, las instituciones a las que prestan servicio, los usuarios y los nutricionistas.

## Salud y actividad física.

### ■ Carrera saludable:

Estilo de Vida Saludable se inicia con una carrera a la que se invita a participar a las familias. Encabezada por un personaje famoso, recorre un circuito cercano a la feria de Valladolid, accesible a todas las edades.

Se establecen premios para las categorías, a modo de ejemplo:

1. Más Joven
2. Más mayor
3. Familia o grupo más numeroso coordinado

### ■ Muévete al ritmo de antes (taller de juegos recuperados).

Los mas mayores inician a los niños en el arte de juegos a veces olvidados, patín, comba, rana, canicas, avión, peonza, etc. Premios en competiciones entre abuelos y nietos.

### ■ Spa para la salud

Taller informativo sobre los beneficios de los distintos tipos de terapias aplicadas en estos centros. Con participación activa de los asistentes (masaje Sitas, piedras, vino terapia, etc.)

### ■ Baila sin pareja

El popular juego de la escoba en versión sénior con premios a los ganadores.

### ■ Grupos de baile (regionales, de salón, etc)

En las dos jornadas del evento se destina un espacio de actividad física continua en el que participan los grupos organizados con monitores especializados. Este espacio está patrocinado por empresas dedicadas a la actividad física, wellness, belleza, etc. La naturaleza de los premios se vinculará a las ofertas comerciales de las mismas (bonos, cartillas, descuentos, etc.)



# Plan de comunicación

Estilo de Vida Saludable se presentará en rueda de prensa en Valladolid con las Instituciones que avalan el Foro y los miembros de los Comite Asesor y del Científico. Además de los elementos tradicionales de un plan de comunicación, Estilo de Vida Saludable se promociona en las redes sociales, medios online y medios offline.

## Primera fase

Noviembre - diciembre - enero

### Web

- Blog de noticias sobre salud, alimentación para compartir en las redes sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn) y en difusores de noticias.
- Actualización semanal de noticias de los patrocinadores y propias.
- Entradas del blog (noticias) sincronizadas con todas las redes.
- Los visitantes de la web pueden suscribirse a recibir estas noticias mediante RSS. Confían en recibir información nuestra porque es práctica e interesante.
- Actualización de la web como página de información sobre alimentación, salud, nutrición, deporte, y para consulta de usuarios.
- Sección de contacto con el mundo médico a través de un chat mensual con nuestros médicos colaboradores sobre temas de interés en salud y nutrición.

## Redes sociales

### Facebook (12 millones de usuarios)

<http://www.facebook.com/estilovidasaludableforovalladolid>

- Concursos vinculados con nuestros sponsor para fans. Promociones exclusivas que ayudarán a fidelizar y a conseguir nuevos fans.
- Noticias interesantes para nuestros seguidores, actualizaciones diarias y posibilidad de comentarios y debate social.

### Twitter (800.000 usuarios)

@estilovidasalud

- Compartir noticias diariamente en las horas punta con una media de 6-10 tweets al día para tener presencia.
- Seguimiento a sponsors.
- Retweetar noticias de patrocinadores y sponsor.
- Concursos vinculados a nuestra web y facebook.

### LinkedIn (1 millón de usuarios)

- Perfil del foro y relaciones profesionales.
- Estilo de Vida Saludable. Foro Valladolid (perfil de empresa)
- Grupo profesional de discusión sobre estilo de vida saludable. *Vida saludable 2.0*

## Segunda fase

Febrero - marzo - abril

- Acciones conjuntas de marketing online con las marcas participantes en el Foro para consolidar la web y la redes.
- Concursos con merchandising a través de nuestra web, facebook y twitter. Regalos propios y de sponsors.
- Campaña publicitaria en Facebook.
- Campaña posicionamiento (SEO) de la web Estilo de Vida Saludable.



## Tercera fase

Mayo - junio - julio

- **Campaña informativa a medios.** Noticia del Foro con presencia en medios online y offline (radio, prensa, televisión) como contenido redaccional.
- **Campaña Online:** Banners mensuales en blogs y web temática salud, vida sana y deporte.
  - **Webs:** Sabervivir, Enbuenasmanos, Sportlife, Diario Médico, Europa Press Salud.
  - **Blogs:** Nos cuidamos, Vitónica, Salud.com. Viviendo Sanos, Vivir Salud.

## Cuarta fase

Agosto - septiembre - octubre

- **Campaña promoción:**

Mediante entrevistas en medios de Madrid, Valladolid y medios de Castilla y León próximos.

**Radio:** ondas medias y emisoras locales.

**Prensa:** revistas mensuales y especializadas.

**Televisión:** programas locales, especializados e informativos.
- **Campaña medios:**

**Radio:** campaña cuñas 15/20 segundos 10 días antes de la fecha del Foro. Campaña local Madrid, Valladolid, Salamanca, León, Burgos (Onda Cero, Cope, ABC Punto Radio y Cadena Ser)

**Prensa:** página, media página o faldón

  - Semanales: Mía (202.000), Pronto (1 millón), Diez Minutos (495.000)
  - Mensuales: Clara (200.000), AR (184.000), Telva (264.000), Marie Claire (148.000)
  - Especializadas mensuales: Mente Sana (53.000), Saber Vivir (217.000), Periódico de la Farmacia (239.000) Sport Life (80.000), Corazón y Salud (60.000)
  - Diarios locales Valladolid: Norte de Castilla y Día de Valladolid, faldón durante 10 días antes.

**Online:** banner 15 días antes

- Webs: Sabervivir, Sportlife, Vitónica, Noticias CyL y Todo Castilla y León.
- Blogs: Nos cuidamos. Vivir Salud, Viviendo Sanos.

**Televisión:** campaña spots 30 segundos 1 semana antes del Foro.

- Intereconomía Tv (+Vivir).
- Canal cocina.
- La 10 Tv (La salud en tu plató).
- Radio Televisión Castilla y León RTVCYL (A vivir bien).

■ **Campaña de calle**

Buzoneo, flyers y pegada de calle en Valladolid 5-10 días antes del Foro.



# Contacto y enlaces de interés

www.estilodevidasaludable.org

SÁBADO, 28 ENERO 2012

**Estilo de Vida Saludable**  
II Foro Valladolid

INICIO | QUIÉN SOMOS | FORO | ESPAÑA SALUDABLE | CHAT MÉDICO | CONCURSOS | CONTACTO

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Alimentarse es imprescindible y por ello la OMS considera derechos humanos fundamentales la nutrición adecuada y la salud, relacionados una y otra. El estado de salud de la población, sea rica o pobre, está estrechamente relacionado con el nivel y la calidad de la nutrición. Una dieta adecuada es una herramienta muy valiosa para la prevención de muchas enfermedades, y en el tratamiento de muchas otras. La proporción y la calidad de los tipos de alimentos que consumimos son la base para un desarrollo humano integral físico y mental.

Una alimentación inadecuada o desequilibrada, puede ocasionar trastornos y enfermedades de mayor o menor gravedad. Los alimentos de mala calidad, consumidos o no conservados adecuadamente son factores importantes de riesgo y causa de enfermedad y muerte para millones de personas cada año.

El mensaje que queremos transmitir: Estilo de Vida Saludable es que se pueden prevenir estas situaciones mediante una alimentación saludable adaptada a cada circunstancia, edad y estado de salud.



**Síguenos**

Facebook | LinkedIn | Twitter | RSS | NEWSLETTER

### VISITA NUESTRO BLOG

#### VINO Y SALUD

En nuestra primera entrada nos toca hablar de un alimento como el vino, realmente más que un alimento, este compañero de nuestra dieta y de nuestra vida social, puede ser presentado con un viejo proverbio latino "in vino veritas", que nos dice que "en el vino esta la verdad". A pesar de este proverbio, fue solo a partir de 1993 cuando el vino fue encuadrado al grupo de los alimentos cardiosaludables, al describirse el fenómeno que ha llegado a ser conocido como la paradoja francesa. Esta paradoja explicaba, como las personas en el sur de Francia que a pesar de incluir una proporción muy alta de queso, mantequilla y carnes, tenían una tasa de enfermedades cardiacas mucho más baja que en Estados Unidos, influyendo en este efecto cardioprotector el consumo de vino tinto.

Me gusta | Twitter | Share | +1

Continuar leyendo

#### La Nueva Atardecida de los Alimentos



#### ANTIOXIDANTES Y DIETA

Hoy en día sabemos que algunas dietas ricas en alimentos de origen vegetal pueden ser saludables y capaces de retrasar el comienzo de determinadas enfermedades. Asimismo sabemos que los beneficios para la salud están relacionados con el consumo de polifenoles que contienen algunos alimentos. Los polifenoles son un grupo de sustancias químicas que se encuentran en las plantas, caracterizados por la presencia de más de un grupo fenol por molécula. Se subdividen en: Taninos hidrolizables (ésteres de ácido gálico, de galusoyl y otros azúcares) y Fenilpropanoides (como ligninas, flavonoides y taninos condensados).

Me gusta | Twitter | Share | +1

Continuar leyendo

#### IEENVA

Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica



#### Localización

C/Imar, Barrios 262-20004, Madrid

#### Fundación España Saludable

La Fundación España Saludable se constituye para colaborar en la mejora de la calidad de vida de la sociedad a través de la salud. Su misión es servir de enlace entre la sociedad científica y el control popular para la prevención de enfermedades de salud en el ámbito de la responsabilidad social de las empresas. Su objetivo es la gestión y gestión de recursos humanos, sociales, laborales y medioambientales, que sirvan de la promoción y el bienestar de los miembros de la sociedad.

Plan IT Servicios

**Facebook de Estilo de Vida Saludable**

<http://www.facebook.com/estiloidasaludableforovalladolid>



**Twitter de Estilo de Vida Saludable**

@estiloidasalud



**Estilo de Vida Saludable en LinkedIn**

Empresa



Grupo de debate: Vida Saludable 2.0



**Basilio Moreno Esteban**

Presidente  
presidente@estilodevidasaludable.org

**Daniel de Luis Román**

Presidente  
danieldeluis@estilodevidasaludable.org

**Jesús Calleja Gil**

Director  
jesuscalleja@estilodevidasaludable.org

**Consuelo Toledo**

Organización  
ctoledo@estilodevidasaludable.org

**Raúl Muñoz Cabezuelo**

Sponsorship  
raulmunoz@estilodevidasaludable.org

**Oliwia Gornicka**

Sponsorship  
oliwiag@estilodevidasaludable.org

**María José Ruiz Jiménez**

Sponsorship  
mariajose@estilodevidasaludable.org

**Promueve**



Fundación  
España Saludable

**Comunicación**

Silvia Cantero

Responsable de prensa  
prensa@estilodevidasaludable.org

**Organiza**



Maquetación y diseño: inmasuanes.com



Estilo de  
Vida Saludable

---

II Foro Valladolid



Estilo de  
Vida Saludable  
II Foro Valladolid

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE**  
[info@estilodevidasaludable.org](mailto:info@estilodevidasaludable.org)



[www.estilodevidasaludable.org](http://www.estilodevidasaludable.org)