

# EL PERIÓDICO DE LA FUNDACIÓN ALIMERKA

Nº 01

## UN HOGAR DE DÍA PARA TRANSEÚNTES Y PERSONAS SIN TECHO

LA SOCIEDAD SAN VICENTE DE PAÚL Y LA FUNDACIÓN ALIMERKA HAN PUESTO  
EN MARCHA EL CENTRO DE DÍA CONCEPCIÓN ARENAL EN LA CIUDAD DE LEÓN

VER PÁG. 2

## UN HOGAR DE DÍA EN LEÓN PARA TRANSEÚNTES Y PERSONAS SIN TECHO



### LA SOCIEDAD SAN VICENTE DE PAÚL Y LA FUNDACIÓN ALIMERKA HAN PUESTO EN MARCHA EL CENTRO DE DÍA CONCEPCIÓN ARENAL

La Sociedad San Vicente de Paúl y la Fundación Alimerka han puesto en marcha el Centro Concepción Arenal en la ciudad de León, un espacio de referencia donde las personas sin hogar puedan estar los días más fríos del año.

El nuevo Centro de día fue inaugurado con el nombre de "Concepción Arenal", en homenaje a la destacada escritora y defensora de los derechos humanos y de género.

En este espacio, en la calle San Pedro de la capital leonesa, los usuarios pueden protegerse del frío los meses de otoño e invierno, tomar bebidas calientes y tentempiés así como participar en diferentes actividades socioeducativas.

## La soprano Ana Nebot y el pianista Isaac Turienzo unieron su talento para ofrecer el concierto solidario 'Una noche en París'



El concierto, celebrado en colaboración con el Ayuntamiento de Oviedo y la productora Proima, fue un acto cultural pero también un concierto con fines sociales.

Cuatro entidades que trabajan con menores con discapacidades físicas, orgánicas o psicológicas, fueron las beneficiarias de los fondos recaudados: Aspace, Asociación Down, Apaci y Fundación Sanfilippo B.

La voz de estas entidades pudo escucharse a través de las palabras de Amaña Fernández, madre vinculada a APACI que introdujo el acto recordando que tenía que tomar aire:

*No por la audiencia (da igual que sean 10, 50 ó 600 personas); es la responsabilidad de poner voz a tantos niños y familias que cada día tienen que pelear con la vida, con ella, contra ella, y ganarle la partida.*

## Datos principales de nuestra acción social

2

Líneas de trabajo

9

Secciones y convocatorias

107

Entidades beneficiarias

30

Municipios beneficiados

## Vales solidarios: tu ayuda es importante

Si eres titular de la Tarjeta Alimerka, cada mes obtendrás un vale de descuento. Puedes colaborar donando el importe de este vale y seleccionando el destino del mismo. Sólo tienes que acceder a la votación abierta este cuatrimestre, y elegir una organización o proyecto.

Una media de 10.237 clientes donan mensualmente sus vales. El 100% del importe donado es transferido a los proyectos y entidades seleccionadas, habiéndose recaudado desde 2005 más de 450.000 euros, que han sido distribuidos entre 38 entidades.



## FUNDACIÓN Y BANCO DE ALIMENTOS, DIEZ AÑOS DE COLABORACIÓN

### LA FUNDACIÓN HA DONADO 17.520 UNIDADES DE PRODUCTOS INFANTILES AL BANCO DE ALIMENTOS DE ASTURIAS

Leche, papillas, potitos, galletas y cacao en polvo, son algunos de los productos entregados al Banco de Alimentos de Asturias para cubrir las necesidades de familias sin recursos y con niños pequeños.

Esta ha sido la última colaboración con el Banco de Alimentos, una relación mantenida desde 2004 y orientada a la donación de alimentos así como la cesión de espacios de almacenes.

## CESIÓN DE BIENES INMUEBLES O MEDIOS DE TRANSPORTE



En 2014 esta cesión se ha realizado a favor de las siguientes entidades:

- a) Cesión de espacio para la ayuda alimentaria de la UE gestionada por el Banco de Alimentos de Asturias.
- b) Cesión de espacio para el ropero de Cáritas Asturias.

Ambas entidades han satisfecho parte de sus necesidades logísticas durante el año gracias al uso de unos almacenes en la antigua plataforma logística de Alimerka, en un Polígono en el centro de Asturias.

### TESTIMONIO

“Cruz Roja me ha concedido la ayuda de vales de comida que ofrece Alimerka y quiero agradecerlo. En estos difíciles momentos, aprecio y valoro cosas a las que no di importancia en otras situaciones (o incluso de las que protesté), pero ahora preparar una lista de la compra, me emociona.”

Gracias por la ayuda a pie de calle.

N. Buzón de atención al cliente.

## Plan de ayuda alimentaria

Esta iniciativa tiene como objetivo general la mejora nutricional de población vulnerable en diferentes provincias del norte de España, y para alcanzar esta meta, se han definido tres actuaciones principales:

- Ayuda alimentaria repartida a través de entidades sociales; la ayuda se entrega en forma de vales de compra canjeables o bien en cajas cuyo contenido variado responde a las necesidades de una alimentación equilibrada.
- Educación nutricional para mejorar los hábitos de compra y consumo alimentario del público beneficiario, incluyendo sesiones presenciales y entrega de material didáctico especialmente orientado al diseño de menús económicos y saludables.
- Evaluación del impacto, en colaboración con equipos de investigación en Nutrición y en Sociología de la Alimentación de la Universidad de Oviedo, se evalúa el uso de la ayuda alimentaria y la influencia de la educación nutricional en los hábitos de consumo.

La entrega se realiza a través de entidades de acreditada trayectoria en la intervención social en las provincias de Asturias, Lugo, León, Burgos, Zamora y Valladolid.

La educación nutricional se imparte, preferentemente, a personal técnico y voluntariado de dichas entidades sociales, con objeto de que transmitan los conocimientos adquiridos a los beneficiarios de la ayuda.

## Los resultados del último año

**3.820**

Al menos 3.820 personas recibieron ayuda directa de alimentos en 2014.

**70%**

El 70% mediante vales y el resto a través de cajas de alimentos o de dinero para compra directa.

**26**

Las ayudas fueron entregadas a través de 26 entidades sociales con domicilio social en Asturias, Galicia o Castilla y León.

**80%**

Al menos el 80% de las personas que participan en el programa de ayuda alimentaria ha recibido formación nutricional.

**62.000 €**

Al menos 62.000€ en vales de compra o en productos alimentarios fueron distribuidos en 2014 a través de las entidades solicitantes del ámbito geográfico indicado.



## DONACIÓN DE EXCEDENTES

El proyecto se inició en el año 2009 con la entrega diaria de excedentes de panadería y repostería (con una variedad de más de 27 productos), a los que se añadió posteriormente el reparto de vegetales embolsados y elaborados cárnicos entre entidades no lucrativas.

Esta acción también permite gestionar con criterios de sostenibilidad los excedentes de diferentes supermercados, pues las entidades sociales próximas a un Supermercado Alimerka pueden solicitar la recogida de diferentes excedentes, siempre respetando criterios de seguridad alimentaria.

Residencias de mayores, viviendas tuteladas, albergues o comedores sociales, son los principales centros receptores de excedentes, aunque también son recepcionados y repartidos por servicios sociales en algunos ayuntamientos.

## Caso práctico

### ESTUDIO SOBRE LA VIDA ÚTIL DE LOS ALIMENTOS ENTREGADOS

¿Cuál es la vida útil de los artículos de panadería y repostería entregados diariamente en nuestros supermercados? ¿Cómo conservar en condiciones adecuadas, y hasta cuándo, una empanada recogida a última hora del día? Para responder a estas cuestiones la Fundación Alimerka ha presentado un estudio pionero, realizado por la catedrática en Bromatología y Nutrición de la Universidad de León (ULE), Camino García, y cuyos resultados han sido expuestos a representantes de 24 asociaciones sociales de la provincia de León.

La catedrática de la ULE ha explicado que se han establecido dos grupos para el análisis: los productos del pan horneados sin relleno y, por otro, los que cuentan con rellenos como cremas, chocolate y, especialmente, las empanadas. El objetivo final es ofrecer datos a las entidades receptoras de excedentes, para que empleen criterios técnicos en la recogida, conservación y posterior uso o consumo de los artículos recibidos.



## Resultados cuantitativos

56

Al menos 56 organizaciones se benefician del proyecto de excedentes cada año.

5.300

Más de 5.300 personas, usuarias de estas entidades, se benefician anualmente del reparto de excedentes.

74/26

Se realiza una gestión responsable y sostenible de excedentes en 74 supermercados, de 26 localidades de las zonas de intervención.

1.522.365

1.522.365 unidades de panadería y repostería entregadas en 2014.

1.192

1.192 kg de elaborados cárnicos repartidos en 2014.

## Campaña navideña

La semana de Navidad, la Fundación entrega más de dos mil kilos de alimentos a entidades sociales.

Con esta iniciativa se efectúa un reparto de alimentos no habituales en los programas de ayuda alimentaria, como carnes, pescados, productos de charcutería, frutería y repostería navideña.

La donación responde a la práctica solidaria que la Fundación Alimerka lleva a cabo a lo largo del año, acentuada de manera especial en las fechas navideñas, y permite beneficiar a los usuarios de 9 entidades no lucrativas del entorno próximo.



## Datos principales de nuestras acciones en salud

2

Líneas de trabajo

4

Programas

8

Hospitales beneficiarios

14

Municipios beneficiados

15

Asociaciones de pacientes beneficiarias

## HUMANIZACIÓN DE ÁREAS DE ONCOLOGÍA

### PROGRAMA DE COLABORACIÓN ENTRE LA FUNDACIÓN ALIMERKA Y 8 HOSPITALES EN EL NORTE DE ESPAÑA

A través de acuerdos con ocho hospitales del norte de España, se colabora con enfermos oncológicos en programas de “humanización” o de mejora de diferentes servicios a pacientes, especialmente en las áreas de espera a tratamientos de quimioterapia.

Este programa consiste en la distribución de prensa diaria y revistas en las salas de espera y servicios de quimioterapia, a disposición de pacientes y familiares, así como unas neveras con productos que permitan aligerar los tiempos de espera en el servicio. En algunos servicios se ofrece también un repertorio de productos de desayuno y merienda a disposición de familiares en áreas de hospitalización o en cuidados paliativos.



## RECONOCIMIENTO

La Junta de Zamora de la Asociación Española contra el Cáncer ha concedido su galardón **V de Vida 2014** a la Fundación Alimerka por su compromiso durante tantos años en la lucha contra el cáncer.

## INVESTIGACIÓN Y DIVULGACIÓN

### FOMENTO DE LA INVESTIGACIÓN BIOSANITARIA

La Fundación Alimerka se ha integrado, en calidad de Patrono y miembro de la Junta de Gobierno, en la Fundación para el Fomento de la Investigación Biosanitaria del Principado de Asturias (FINBA), cuyo objeto es desarrollar proyectos de investigación de alto impacto, especialmente, en el campo de la oncología.

Bajo la dirección científica del catedrático de Otorrinolaringología Carlos Suárez, la nueva entidad presenta como principal objetivo “promover la investigación biomédica, poniendo a disposición de las personas investigadoras los medios de la Fundación para el desarrollo de una investigación de alta calidad”, así como “impulsar el establecimiento y realización de proyectos en materia de investigación biosanitaria de alcance nacional o internacional”.

## Jornadas y encuentros

Para difundir el estado de la investigación aplicada en Oncología, la Fundación organiza conferencias periódicas de destacados científicos. La impartida en Oviedo por el profesor Guido Kroemer del Instituto Gustave Roussy -cuyo trabajo ha sido determinante para la terapéutica de la muerte celular en la enfermedad humana- está disponible, junto con el posterior debate con el público, en el canal de la Fundación en YouTube.



## Datos principales de nuestras acciones de cooperación

2

Líneas de trabajo

4

Programas

17

Entidades beneficiarias

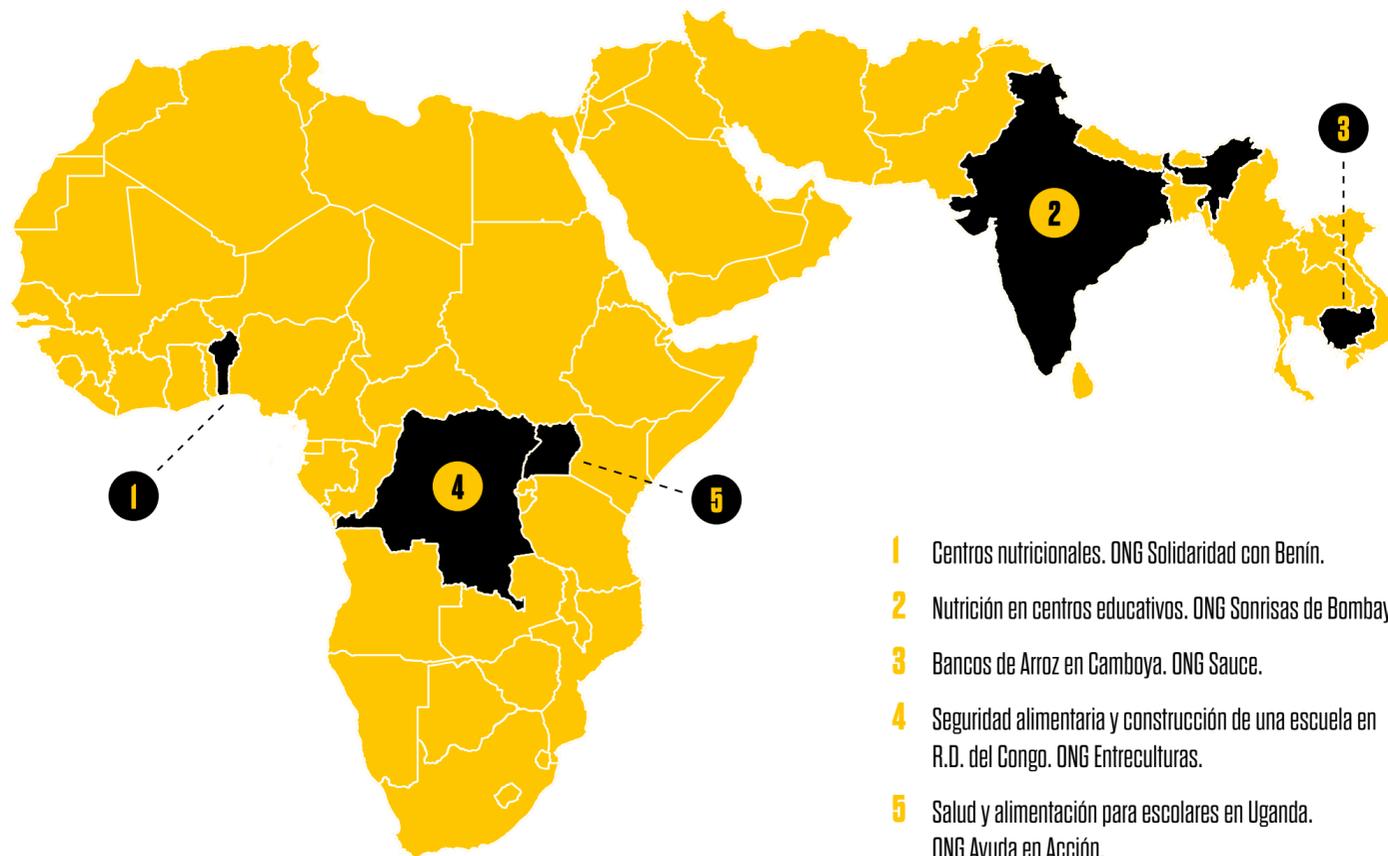
1.904

Personas beneficiarias



## RECONOCIMIENTO

La Asociación "Amigos de Grado" ha distinguido a la Fundación con el prestigioso **Moscón de Oro**, en la categoría nacional-internacional, por sus programas de cooperación y acción social contra la malnutrición.



## Supervivencia infantil

Desde 2010 se colabora con centros de recuperación nutricional en Benín, mediante la financiación de medicamentos, alimentos terapéuticos y leche en polvo. Esta iniciativa, desarrollada conjuntamente con la ONG Solidaridad con Benín, permite cooperar con centros que tratan casos de desnutrición de menores de cinco años.



En 2014 tres centros han sido beneficiarios de la ayuda: el Centro Nutricional de Fô Bourè, atendido por la congregación Petites Servantes des Pauvres; el Centro Nutricional Sainte Bakhita en Natitangú; y el Centro de Salud de las Hermanas Terciarias Capuchinas en Cotonú.

La presencia continuada en una zona determinada, permite conocer otras problemáticas sociales, educativas o sanitarias de la población infantil. Con ello se persigue aportar, además de los recursos nutricionales, servicios de educación nutricional para las familias y un desarrollo de las competencias de las contrapartes para una gestión eficiente de los recursos disponibles.

## ALIANZA CONTRA EL HAMBRE Y LA MALNUTRICIÓN (ACHM)

La Fundación Alimerka tiene una participación activa, como miembro del órgano gestor de la Alianza nacional contra el hambre y la malnutrición de España. En concreto, la Fundación estableció un acuerdo de colaboración con esta organización, vinculada a cuatro entidades internacionales (FAO, Programa Mundial de Alimentos, FIDA y Biodiversity International), para dar continuidad a su trabajo de sensibilización en España. A través de este acuerdo, se impulsó el lanzamiento de la Alianza en España (ACHM-E), que en 2013 definió su objetivo como centro de reflexión.

# NUTRICIÓN COMO INVERSIÓN DE FUTURO

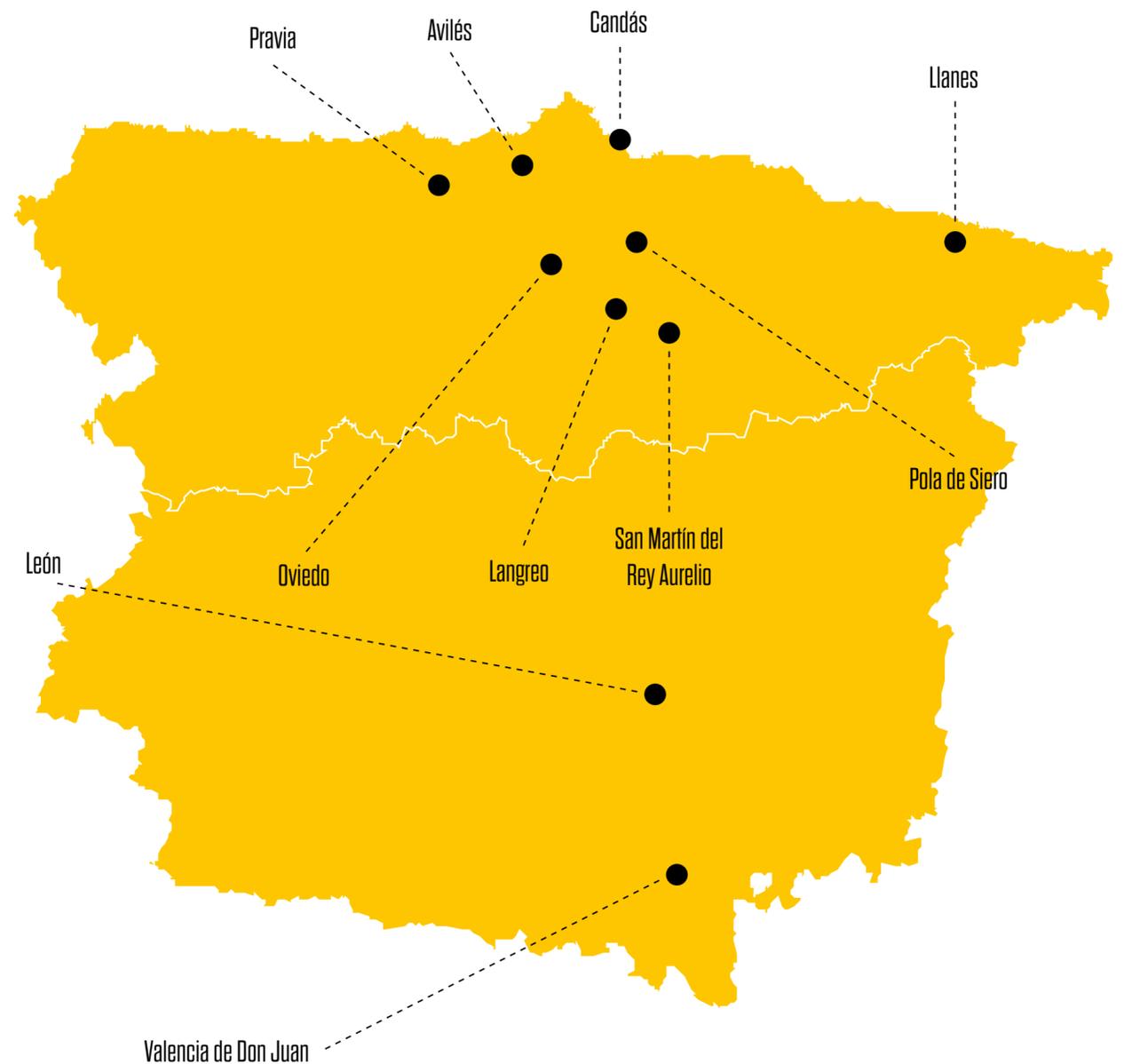


El I Encuentro de la Alianza contra el Hambre y la Malnutrición de España, ha permitido alcanzar unas conclusiones generales sobre la realidad de la malnutrición en nuestro entorno. Un resumen de estas conclusiones se presenta a continuación, con ánimo de potenciar la reflexión y el abordaje del problema:

1. Aunque pueda generar dudas y cierto debate, la obesidad es realmente el campo de estudio más relevante dentro del problema de malnutrición y pobreza.
2. Los datos de las encuestas de salud permiten verificar que la crisis está provocando un incremento de la obesidad que se ceba en los estratos con menor poder socioeconómico.
3. El foco de atención parece desplazarse desde el hambre hacia la malnutrición y más específicamente hacia la obesidad detectada en colectivos con privación material o pobreza.
4. En este sentido se verifica que la pobreza lo condiciona todo, incluso la salud, y por ello la solución al problema de la malnutrición es reducir la pobreza.
5. El debate también debe centrarse en el agente que ha de responder a estos problemas, pues más que las ONG's en exclusiva, corresponde a un problema de salud pública y a un trabajo en red entre los diferentes agentes implicados.
6. Debe realizarse un cambio de perspectiva, entendiendo la malnutrición tanto como causa y como efecto de la pobreza: "Estoy malnutrido porque soy pobre, y soy pobre porque estoy malnutrido".

## Datos principales de la escuela de alimentación

<b>2</b>	<b>5</b>	<b>89</b>	<b>671</b>
Líneas de trabajo	Programas	Entidades beneficiarias	Personas beneficiarias



## CURSOS Y TALLERES

Durante el año 2014 se celebraron **27 programas** diseñados específicamente para **89 entidades** no lucrativas y administraciones públicas. En cada programa se combinaron talleres, prácticas y charlas para fomentar hábitos de alimentación y vida saludable.

Se ofertaron durante el año tres tipos de programas: los talleres infantiles, destinados a menores de educación infantil y primaria; los talleres para adultos, con especial atención a adultos con discapacidad o bien en situación vulnerable; y los talleres para formar a cuidadores o equipos de entidades sociales.



## Talleres “Pequeños Chefs”



En esta aventura los pequeños chefs se aproximaron al mundo de los alimentos desde diferentes ópticas; fomentando un consumo alimentario variado a través de ejercicios y juegos, desde la cata de sabores hasta la creación de bodegones saludables.

El programa de “Pequeños Chefs” integra tres sesiones independientes con un hilo argumental común:

- Sesión 1. Cata de pan con tomate. En este taller se valora la alimentación desde un enfoque sensorial, atendiendo a aspectos como los olores, las texturas y los sabores. De este modo, se favorece que los menores experimenten la cata de alimentos tan cotidianos como el pan o el aceite.
- Sesión 2. Sensitiva con frutas y verduras. En este taller se recuerda la importancia de la fruta en la alimentación, descubriendo mediante el uso de los sentidos y con catas a ciegas las características de estos alimentos.
- Sesión 3. Arte y alimentación. Los bodegones son un popular género artístico pero también una muestra de las numerosas combinaciones de alimentos que se han hecho a lo largo de la historia. En esta sesión, los pequeños aplican la técnica del bodegón a la creación de una composición visual que refleje una dieta variada y saludable.

### CASO PRÁCTICO: FORMACIÓN DE FORMADORES EN LEÓN

Miembros de 18 entidades no lucrativas y servicios sociales municipales de la provincia de León, participaron en la Jornada sobre Cocina de Recursos, para conocer técnicas de conservación y tratamiento correcto de los recursos y excedentes alimentarios.

En colaboración con la Fundación Sierra-Pambley, y con la participación de la catedrática y directora del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos leonés, la profesora Camino García, los asistentes reflexionaron a lo largo de una jornada sobre los fundamentos de la conservación de alimentos y la elaboración de menús equilibrados, principalmente a partir de recursos recibidos.

### EXPERIENCIA: FORMACIÓN DE VOLUNTARIOS DEL BANCO DE ALIMENTOS

Dentro del programa de colaboración con el Banco de Alimentos de Asturias, se incluye la formación de sus equipos de voluntariado en temas de seguridad alimentaria, calidad y buen uso de los alimentos recibidos desde una perspectiva nutricional.

### TESTIMONIO

“ Desde Cáritas Ribadesella, queremos darles las gracias por habernos invitado a la jornada formativa. Esta iniciativa da respuesta a una necesidad que teníamos y que no sabíamos muy bien cómo abordar.

Con los conocimientos adquiridos en el curso y el material aportado, ahora podemos ayudar con mejor criterio a preparar menús equilibrados y económicos a las personas que acompañamos, así como tratar adecuadamente los excedentes que recogemos.”

Grupo de Cáritas Ribadesella. 2 de marzo de 2014



## PREMIOS LUIS NOÉ FERNÁNDEZ

Los **Premios Luis Noé Fernández**, que llevan el nombre del fundador del Grupo Alimerka, reconocen buenas prácticas en ámbitos de nutrición o de acción social contra el hambre.

Abordar el fin alimentario desde esta doble perspectiva permite difundir intervenciones tanto del ámbito nutricional como del ámbito social, fomentando la reflexión sobre el papel de los alimentos en la sociedad contemporánea. Por ello los Premios se dividen en dos modalidades:

### PREMIOS DE LUCHA CONTRA EL HAMBRE

Reconocimiento de aportaciones relevantes a la lucha contra el hambre o la malnutrición, tanto en países en desarrollo como con colectivos vulnerables de nuestro entorno.

Los miembros del jurado acordaron otorgar el Premio Luis Noé Fernández 2014, en la modalidad de Lucha contra el Hambre, a la Asociación Prosalus por su proyecto Seguridad Alimentaria y Nutricional con equidad de género en el marco del derecho a la alimentación, destacando sus características de innovación, sostenibilidad y capacidad de réplica.

#### Premiados de años anteriores

2010 – Clam per la Dignitat.  
2011 – ONG SAUCE.  
2012 – Fundación Agua de Coco.  
2013 – Fundación Alaine.

## ACTO DE ENTREGA

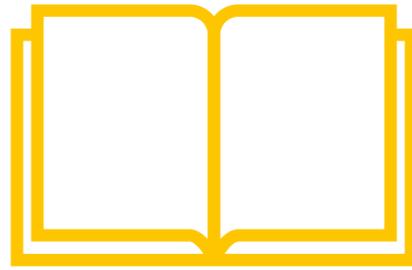
La entrega de los Premios se celebró el 11 de diciembre en el Hotel de la Reconquista de Oviedo. Como en años anteriores, con estos galardones se reconocen experiencias relevantes de entidades sociales y centros de investigación en materia de nutrición y de lucha contra el hambre.

En esta ocasión, en nombre de las organizaciones galardonadas intervinieron Miguel Gueimonde y su equipo de investigadores en el IPLA, y el director de Prosalus José María Medina Rey.

Como cada año, tras el acto los premiados pudieron departir con los miembros de los jurados, y tuvieron la oportunidad de expresar sus experiencias ante un público representante de diferentes ámbitos de la sociedad asturiana y leonesa.

El acto fue clausurado por el presidente de la Fundación Alimerka, que mostró especial reconocimiento a las entidades premiadas y dio por abierta la VI convocatoria de los Premios Luis Noé Fernández.





## EDITORIAL

El servicio editorial de la Fundación publica obras sobre alimentación desde diferentes enfoques y áreas de estudio, fomentando la reflexión sobre el papel de la alimentación en la vida cotidiana.

Al igual que la Fundación, la Editorial persigue un doble objetivo: social y educativo.



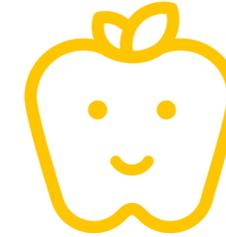
### OBJETIVO SOCIAL

Destino de los beneficios que pudiesen obtenerse a programas de la propia Fundación Alimerka o de entidades no lucrativas con las que ésta colabora.



### OBJETIVO EDUCATIVO

Edición de obras para niños y adultos que contribuyan a la formación y sensibilización sobre el mundo alimentario.



## INFANTIL

La colección infantil, que persigue mejorar los hábitos alimentarios de los más pequeños, se presentó en 2012 con cuatro títulos ilustrados por Ricardo Cavolo y ha seguido creciendo hasta hoy. En cada texto, los autores proponen una historia con moraleja “nutritiva” y juegos de cata o recetas para hacer en el aula o en familia.

### LA ALEGRÍA DE LA HUERTA

*Autores: Cooperativa Yo También Puedo, ASPACE Oviedo*

Historia: Don Tomate y sus amigos nos enseñarán a valorar y disfrutar la diversidad en la cocina...y en la vida. Con este sabroso cuento nos descubrirán que todos somos diferentes y, por eso... ¡Todos somos especiales!



### EL PESO DE LA CORONA

*Autora: Gema Regueiro*

Historia: Sin perdices, ¿pueden los cuentos tener un final feliz? Esto sucedía en el País de los Cuentos de Irse a Dormir, que de tantos y tantos cuentos contados las perdices ya escaseaban. ¿Podrán las monedas del rey solucionar el problema?





## CLÁSICOS DE LA COCINA

Tratados o recetarios clásicos que respetan el espíritu de los textos originales pero actualizándolos y acompañándolos de ilustraciones contemporáneas para percibir la obra con más proximidad.

### LA COCINA DE MARÍA LUISA

Autora: *María Luisa García*

Contenido: María Luisa publicó auténticos best-sellers de la gastronomía desde 1970. En total, del conjunto de sus libros se han publicado más de 500.000 ejemplares, con recetas “para andar por la cocina”. En esta edición, conocidos cocineros seleccionaron 101 recetas, de entre las miles escritas por María Luisa, características de la cocina tradicional.

(Ediciones especial y de bolsillo)

### RAMILLETE DEL AMA DE CASA

Autora: *Nieves (María Josefa de las Alas Pumariño)*

Contenido: El Ramillete es un compendio de recetas de cocina, y de repostería, publicado por primera vez en Barcelona en 1912 y que, durante décadas, fue reeditado ininterrumpidamente. En esta edición, las mejores recetas de Nieves, se presentan con ilustraciones, un glosario de términos actualizados y un prólogo sobre su vida y obra.

(Edición especial)



## TALLERES Y CUENTACUENTOS



### EXPERIENCIA: AUTORES CON PARÁLISIS CEREBRAL

Escribir y publicar un libro es un reto para cualquier persona, y más si ésta tiene discapacidad intelectual. Por ello nos gusta subrayar la importancia de esta experiencia: la edición de un libro escrito por personas con parálisis cerebral.

La iniciativa desarrollada en Aspace Oviedo, y plasmada en el libro *La alegría de la huerta*, nos ofrece un cuento escrito por personas con discapacidad, desde su perspectiva, e incluyendo pictogramas para facilitar la lectura.

Varios meses trabajando con ilusión y tomando como referencia la diversidad de las frutas y hortalizas, ha permitido emplear la variedad de estos productos para hablar de la discapacidad y contar que todos somos diferentes, como los propios frutos.

Nada mejor que compartir estas reflexiones con niños y jóvenes ajenos al mundo de la discapacidad. Así fue cómo Don Tomate y sus amigos salieron del papel y cobraron vida, y se presentaron en librerías y colegios de diferentes localidades de Asturias, ofreciendo un divertido cuentacuentos y una canción que, con ritmo de rap, recordaba a los asistentes que “todos somos diferentes y, por eso, itodos somos especiales!”.

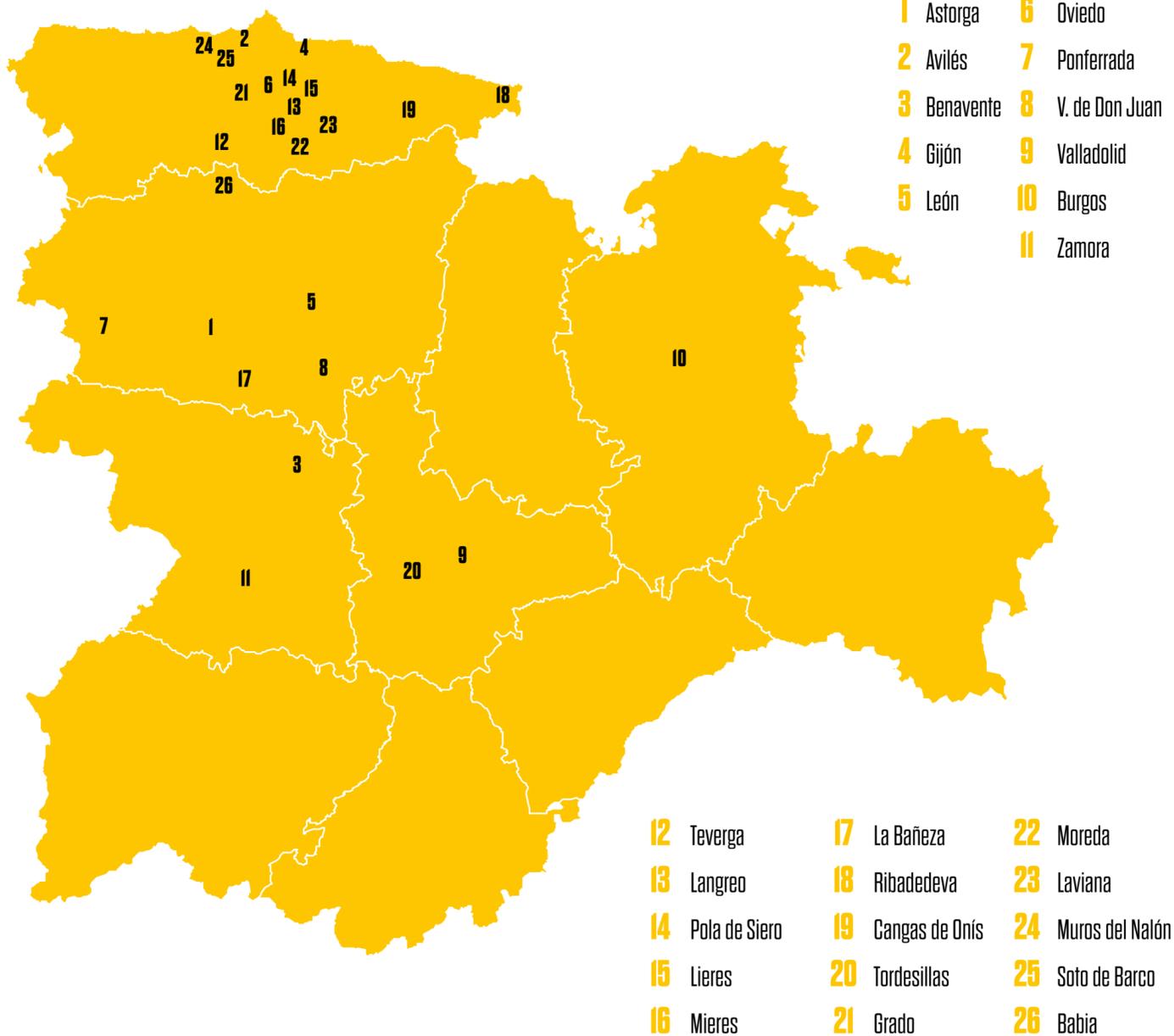
## Nuevo canal de distribución



Desde 2014 se ofrece a los clientes de Alimerka la posibilidad de encontrar en supermercados de la cadena diferentes títulos de la Colección Infantil y la Colección de Clásicos de la cocina. Los beneficios de esta acción comercial se destinan íntegramente a programas sociales y educativos.

## Datos principales de otras líneas de trabajo

<b>3</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>26</b>
Líneas de trabajo	Acciones y convocatorias	Entidades beneficiarias	Localidades beneficiarias



## FAPAS Y ALIMERKA JUNTOS EN LA PLANTACIÓN DE 6.200 ÁRBOLES



La Fundación Alimerka articuló un Convenio de colaboración con el Fondo para la Protección de los Animales Salvajes (FAPAS) para realizar plantaciones en fincas privadas en desuso. Para ello FAPAS ha realizado comunicados vecinales en ayuntamientos rurales solicitando espacios para plantar árboles frutales en sus tierras.

La plantación de 6.200 árboles hasta la fecha se realizó con un doble objetivo:

- Quando los árboles crezcan darán frutos para el oso y servirán de alimento para aquellos que se están aproximando a zonas rurales con población. Con ello se colabora en el proyecto Frutos para el Oso de FAPAS.
- Por otro lado, se apoya la Iniciativa Cero CO2, al plantar numerosos cerezos y castaños que fijan el CO2 principalmente en las raíces y troncos, lo que les hace, a largo plazo, ser grandes absorbentes de CO2.

El número de 6.200 árboles simboliza "un árbol por trabajador" del Grupo Alimerka, y se ha desarrollado en fincas de los municipios de Santo Adriano y Teverga (Asturias) y en la comarca de Babia (León), centrándose la colaboración en 2014 en el mantenimiento de las plantaciones y reposición de aquellos plantones que se hubiesen deteriorado.

## Integración laboral



### EXPERIENCIA: INNOVACIÓN SOCIAL E INTEGRACIÓN LABORAL

La contratación de personas con lesión medular como auxiliares de caja supone un reto para el sector de la distribución, un reto centrado en la necesidad de diseñar adaptaciones de los muebles de caja a trabajadores en silla de ruedas.

Buscando un diseño innovador del mueble de caja adaptado, se ha establecido una red de trabajo y colaboración entre el Departamento de I+D+i del Grupo Alimerka y la Fundación PRODINTEC.

En este proyecto, se ha contado también con la participación de Cocemfe en el diagnóstico inicial de las necesidades ergonómicas del puesto y en el reclutamiento de trabajadores, así como con el apoyo del Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales.

## ENTREVISTA: DRA. ÁNGELES MENÉNDEZ PATTERSON. CATEDRÁTICA DE FISIOLÓGÍA, EXPERTA EN NUTRICIÓN



### ¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

La mejor definición de Dieta Mediterránea es la dada por la Dra. A. Trichopoulou que la considera: “como el modelo alimentario encontrado en las áreas de la región mediterránea donde crece el olivo, descrita en los años 50-60 cuando las consecuencias de la II Guerra Mundial habían sido superadas y la cultura de la comida rápida no había alcanzado aún estas zonas”.

En cuanto a las características de esta dieta tenemos que resaltar:

- El aceite de oliva como principal fuente de grasa
- El pan como alimento básico
- La ingesta abundante de frutas, verduras y legumbres
- El consumo discreto, a diario, de vino tinto en las comidas
- La presencia frecuente de pescado en la dieta
- Baja ingesta de carnes rojas
- La ingesta moderada de leche y derivados lácteos (queso, yogur, kéfir...)
- El uso de especias y condimentos (ajo, cebolla, romero, tomillo...)
- El consumo frecuente de frutos secos y frutas secas

### ¿PODRÍA DARNOS ALGUNA RECOMENDACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Resaltaría las siguientes:

1. Incluir la máxima variedad de alimentos en la elaboración de los menús. Hay que recordar que no hay ningún alimento “completo”, es decir, que contenga todos los nutrientes que necesitamos.
2. Realizar un adecuado reparto de las ingestas: de 3 a 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
3. Comer despacio y masticando bien para mezclar en la boca los alimentos con la saliva.
4. Consumir líquidos abundantemente (zumos, sopas, agua, infusiones, ...), se aconseja 1,5 a 2 litros diarios (recordar que las frutas y las verduras contienen un porcentaje muy importante de agua).
5. Incrementar el consumo de alimentos ricos en fibra (frutas y verduras frescas, legumbres, alimentos integrales, frutos secos...).
6. Moderar el consumo de azúcares, sal, dulces y bollería, bebidas refrescante y alcohólicas.
7. Reducir el consumo de grasas de origen animal y potenciar la utilización de aceite de oliva.
8. Priorizar el consumo de pescado frente a las carnes rojas y embutidos.
9. Disfrutar del “placer de la mesa”. No sólo es placentero el mero hecho de comer, sino la interacción social que lo acompaña, así como las significaciones culturales que se ponen en práctica.

### ¿QUÉ NUEVOS RETOS SE PLANTEA LA NUTRICIÓN?

Destacaría dos:

1. El desarrollo de alimentos funcionales o de “diseño”, entendiéndolo como tal a aquellos que promueven un efecto fisiológico o psicológico más allá de su valor nutritivo tradicional, contribuyendo al mantenimiento del estado de salud o bienestar o bien a la reducción del riesgo de padecer una determinada enfermedad.
2. Avanzar en el conocimiento de la “nutrición personalizada”, para intentar explicar las respuestas diferentes de las personas a la misma dieta a través de las diferencias genéticas.

*La Catedrática de Fisiología, Ángeles Menéndez Patterson, ha desempeñado diversos cargos y responsabilidades académicas en la Universidad de Oviedo, siendo la primera mujer en pronunciar el discurso inaugural del curso en esta institución. Colaboradora habitual de la Fundación Alimerka, en 2013 ha publicado un libro sobre Alimentos funcionales. Nuevos alimentos para un nuevo estilo de vida (Editorial Treva y Fundación Alimerka).*

#### Créditos

Diseño: Jorge Lorenzo  
Imprime: ON comunicación e imagen

D.L. AS01145-2015

#### Fundación Alimerka

Email: fundacion@alimerka.es  
Teléfono: 985 98 94 57  
Dirección: Centro Logístico Alimerka.  
Castiello N° 145. 33690, Lugo de Llanera.