

## EMPIEZA TU PLAN GRATUITO DE 3 MESES DE VIDA SANA.

Una suscripción sin permanencia con servicios gratuitos e ilimitados de atención médica y una cobertura de servicios de pago con descuentos exclusivos.



Conserva tu tique de compra.



Escanea el código QR y regístrate en la web.



Obtén tu suscripción de 3 meses totalmente gratuita.



# R

RECETAS ORIGINALES  
*Antonio*  
**RODILLA**  
MADRID 1939  
ELABORACIÓN ARTESANA

## GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES Y NUTRICIÓN.

 nara

TU PLAN DE VIDA SANA EMPIEZA EN RODILLA.

RECETAS ORIGINALES  
*Antonio*  
**RODILLA**  
MADRID 1939  
ELABORACIÓN ARTESANA

 nara



## ÍNDICE

- 3** INTRODUCCIÓN.
- 4** RODILLA.
- 6** NARA.
- 8** EMPIEZA TU PLAN GRATUITO DE TRES MESES DE VIDA SANA.
- 9** RODILLA Y NARA: UNIDOS POR UN MISMO OBJETIVO.
- 10** HÁBITOS SALUDABLES.
- 15** LA IMPORTANCIA DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA.
- 17** VITAMINAS: CLAVES PARA TU SISTEMA INMUNE.





# INTRODUCCIÓN

3

Conseguir implementar en nuestro día a día hábitos saludables debería ser nuestra prioridad. Y eso pasa, en gran medida, conociendo los alimentos que necesitamos y a nuestro organismo.

Para ayudarte en esta importante misión, Rodilla y Nara unen esfuerzos para traerte una guía sencilla pero completa, con el objetivo de facilitarte la implementación de hábitos de vida saludables.



# R

4

## RODILLA

**Rodilla** es una histórica cadena de restaurantes fundada en 1939 que, a día de hoy, 82 años después, cuenta con **más de 150 restaurantes** repartidos por España y 3 en la ciudad de Miami, convirtiéndose en todo un emblema.

Para alcanzar este liderazgo, Rodilla se ha asentado sobre cuatro pilares inmutables:



**CALIDAD:** cada producto está realizado con las mejores materias primas del mercado, seleccionadas por su frescura.



**CERCANÍA:** la calidad de nuestros productos no se queda solo en nuestros productos, sino que también abarca el trato que dispensamos a nuestros clientes y el clima acogedor de cada una de nuestras tiendas.



**SERVICIO:** en Rodilla creemos firmemente que un buen producto debe ir acompañado de una atención no menos excelente. Por eso elegimos con determinación a nuestro personal y lo formamos para ofrecer al cliente la mejor experiencia posible.



**ARTESANÍA:** el producto Rodilla se elabora a diario en cada uno de los obradores de cada tienda. Con cariño, cuidando los detalles y ofreciendo productos que transmitan en cada bocado nuestra pasión por lo que hacemos.



# NARA



6

Nara nace en el año 2019 como una iniciativa del Grupo hna, con más de 75 años de historia, para llevar su nuevo concepto de seguros y bienestar al público general, aportando calidad de vida y tranquilidad en tu día a día.

El **Plan Vida Sana** de Nara es precisamente una alternativa novedosa respecto al tradicional seguro de salud. Funciona como una suscripción sin permanencia que da acceso a **servicios gratuitos e ilimitados de atención médica online** como videoconsulta médica y chat con especialistas (nutrición, ginecología, entrenador personal, psicología...).

También dispone de **70 servicios dentales gratuitos**, telefarmacia o reembolso de gastos en medicamentos (hasta 80 €/año); así como una cobertura de servicios de pago con descuentos exclusivos en centros presenciales, permitiendo un **acceso flexible a la sanidad privada sin ningún tipo de permanencia**.



7



## EMPIEZA TU PLAN GRATUITO DE TRES MESES DE VIDA SANA.

Ahora en Rodilla, y por tiempo limitado, con la compra de la nueva ensalada de pasta, salmón ahumado y salsa con aguacate o de un pack de 16, 22 o 30 sándwiches fríos recibirás tres meses de suscripción al Plan de Vida Sana de Nara con el que obtendrás acceso gratuito a:

- ▶ Servicios ilimitados de atención médica online como videoconsulta médica y chat con especialistas (nutrición, ginecología, entrenador personal, psicología...).
- ▶ Telefarmacia (sin costes de envío).
- ▶ Reembolso de medicamentos.
- ▶ Más de 70 servicios dentales gratuitos (limpiezas, diagnósticos, curas...).
- ▶ Revisión ginecológica anual.
- ▶ Psicología online.

Y además, conseguirás un **acceso flexible a la sanidad privada** debido al uso de precios baremados, como en consultas psicológicas presenciales, y descuentos en podología y fisioterapia de hasta el 50 %.



# RODILLA Y NARA:

## UNIDOS POR UN MISMO OBJETIVO.

9

Cada uno a su forma, pero tanto Rodilla como Nara tienen un objetivo en común muy presente: satisfacer y cuidar al máximo a cada uno de sus clientes con todas las herramientas que dispongan.

Partiendo de esta base, **Rodilla y Nara** se han unido para lanzar una promoción que otorgará suscripciones al PLAN VIDA SANA de Nara a los usuarios de Rodilla, además de esta guía con mucha información de interés para el cuidado diario de nuestro cuerpo y mente.

En esta guía desarrollaremos los siguientes contenidos:

- ▶ *Hábitos saludables.*
- ▶ *La importancia de una nutrición adecuada.*
- ▶ *Vitaminas: claves para tu sistema inmune.*



# HÁBITOS SALUDABLES

## ¿QUÉ SON?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Siguiendo esta definición, es muy importante seguir una rutina de hábitos saludables, así como rechazar o evitar todas aquellas actividades perjudiciales para nuestro organismo como una mala alimentación, el sedentarismo, el consumo de drogas o incluso el estrés.





2

## ¿CUÁLES SON?

Cualquier persona está perfectamente capacitada para incluir en su rutina hábitos saludables como:



**DIETA EQUILIBRADA:** es aquella que cubre nuestras necesidades vitales sin consumir alimentos nocivos para el organismo. Es importante ingerir cantidades y calorías apropiadas en relación a nuestro cuerpo, beber al menos dos litros de agua diarios, mantener un horario de comida regular y realizar cinco comidas variadas al día, recomendándose entre un 50-60 % de hidratos, 15 % de proteínas y 25 % de grasas.



**DESCANSO ADECUADO:** no tener un sueño reparador puede contribuir al deterioro de nuestro bienestar físico o mental. Para conseguirlo, nuestro cuerpo necesita dormir unas 7 u 8 horas diarias y conseguir una rutina de horarios regular. También sería importante evitar redes sociales, televisión o trabajo al menos dos horas antes de dormir, y sustituir estos hábitos por tareas relajantes como leer o escuchar música.



**EJERCICIO FÍSICO:** es una de las mejores herramientas para retrasar y prevenir los efectos del envejecimiento, fomentar la salud y el bienestar, mejorar la estabilidad, coordinación y movimiento articular y, sobre todo, prevenir y controlar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, colesterol, obesidad o enfermedades cardiovasculares.



**BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE:** previenen enfermedades, nos integran socialmente y son beneficiosos para nuestra salud mental y física.



**EQUILIBRIO MENTAL:** no debemos descuidar la salud mental. Conseguir este equilibrio nos ofrece una mejora de la confianza, felicidad y mejor control. Además, reduce el estrés, los sentimientos negativos y refuerza el sistema inmune.



**RELACIONES SOCIALES:** mantener relaciones sociales sanas nos ayuda a crecer como personas, a progresar en los distintos ámbitos de la vida, a tener un envejecimiento saludable y a tener una vida plena y sana.



**CUIDADO DEL ENTORNO NATURAL:** debemos crear un espacio para una vida más saludable, puesto que nuestra salud y bienestar están relacionados con el medio ambiente. El efecto invernadero o el cambio climático favorecen la aparición de enfermedades, sobre todo cardiovasculares y respiratorias.



**EVITAR LOS HÁBITOS TÓXICOS:** incluso los que “aceptamos”, como el tabaco o el alcohol. La eliminación de sustancias tóxicas previene enfermedades cardiovasculares, pulmonares y óseas.



### ¿CÓMO LOS INTRODUCO EN MI DÍA A DÍA?

Es importante dar el primer paso, creer en nosotros mismos, visualizar la persona que queremos ser y alejar los pensamientos negativos. Hay ciertos pasos para ayudarnos en este proceso:

1. Saber qué es lo que queremos cambiar.
2. Planear objetivos pequeños y específicos.
3. Empezar ya y no fijar una fecha a largo plazo.
4. Iniciar hábitos sencillos de cumplir.
5. Ir asociando unos hábitos con otros.
6. Felicitarte y celebrar los logros.



# LA IMPORTANCIA DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA

15

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE UNA NUTRICIÓN ADECUADA?

La OMS afirma que una dieta saludable protege contra enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares; y defiende la importancia de establecer unos patrones de alimentación adecuados como pilar fundamental para poder envejecer de forma saludable.



## DIETAS SALUDABLES.

Es muy importante conseguir un equilibrio entre las calorías que se consumen y las que se gastan, porque si la ingesta es mayor a la gastada se produce un sobrepeso nocivo para la salud.

Es necesario consumir alimentos de origen vegetal, puesto que son una fuente rica en fibra y nutrientes esenciales e indispensables para nuestro organismo; alimentos de origen animal, que son una fuente de proteínas; aceite de oliva, que nos proporciona vitaminas y antioxidantes; leche y derivados, otra rica fuente de proteínas; cereales, que son una buena fuente de hidratos de carbono y, por su puesto, agua como bebida esencial para mantener el organismo hidratado y mantener una buena salud física y mental.





# VITAMINAS: CLAVES PARA TU SISTEMA INMUNE.



17

## ¿QUÉ SON?

Las vitaminas son sustancias o compuestos orgánicos presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son esenciales para el funcionamiento celular, su crecimiento y su normal desarrollo. Pueden ser hidrosolubles, que son fácilmente eliminables, o liposolubles, aquellas solubles en grasa y fácilmente almacenables en nuestro organismo.



2

## DÓNDE LAS ENCONTRAMOS Y CUÁLES SON SUS FUNCIONES.

Están presentes en todos los alimentos, pero aquellos que nos aportan mayor cantidad son:

a

**VITAMINA A:** hígado y similares; zanahorias, grelos, espinacas, angulas, mantequilla y nata. Tiene efectos favorables para los ojos, piel, uñas, cabello, huesos y dientes.

b

**VITAMINAS DEL COMPLEJO B:** todo tipo de carne, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos. Intervienen en la transformación de los alimentos en energía, con efectos beneficiosos sobre el aparato nervioso y cardiovascular, entre otros.

c

**VITAMINA C:** muy presente en frutas y verduras, principalmente en el kiwi, grosella y cítricos; así como en el pimiento, brócoli, espinacas y coles. También en la leche y en el hígado. Actúa sobre el sistema inmunológico reforzando las defensas naturales. Tiene una función antioxidante y es fundamental en la formación de colágeno y en el desarrollo óseo.

*d*

**VITAMINA D:** el sol es la principal fuente de esta vitamina. Pero también el pescado azul (salmón, sardina, atún o aceite de hígado de bacalao). Interviene en el metabolismo de calcio y fósforo facilitando la absorción de calcio en el intestino y su depósito en huesos y dientes.

*e*

**VITAMINA E:** presente en mariscos, pescados grasos, huevos, frutos secos y vegetales de hoja verde. Es antioxidante, posee propiedades anticoagulantes, mejora el sistema inmune y previene la obstrucción de las arterias por el colesterol.

*k*

**VITAMINA K:** se encuentra en las verduras, hortalizas, huevos, pescado, carne y cereales. Tiene una función fundamental en el sistema de coagulación de la sangre, disminuyendo la posibilidad de sufrir problemas cardiovasculares.