

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.



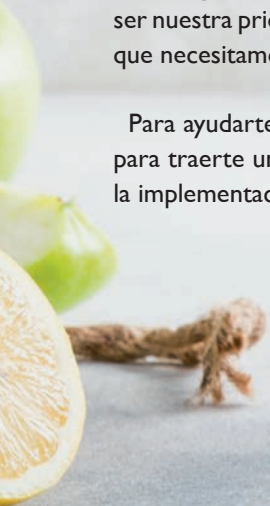


INTRODUCCIÓN

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:



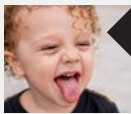
DIETA EQUILIBRADA: es aquella que cubre nuestras necesidades vitales sin consumir alimentos nocivos para el organismo. Es importante ingerir cantidades y calorías apropiadas en relación a nuestro cuerpo, beber al menos dos litros de agua diarios, mantener un horario de comida regular y realizar cinco 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.



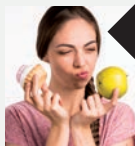
EQUILIBRIO MENTAL: no debemos descuidar la salud mental. Conseguir este equilibrio nos ofrece una mejora de la confianza, felicidad y mejor control. Además, reduce el estrés, los sentimientos negativos y refuerza el sistema inmune.



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.