

# LA MIGRACIÓN Y LA NUTRICIÓN

---

INFORMACIÓN SOBRE  
LA DIETA, LOS ALÉRGENOS,  
LOS NUTRIENTES  
Y OTROS RECURSOS



# ¿USTED ES HISPANOHABLANTE EN GLASGOW?



Migrar puede ser un momento estresante por lo tanto es importante dedicar tiempo para cuidar de su salud y bienestar.

Este volante incluye información desde el NHS (el sistema sanitario público en el Reino Unido) que puede ayudarle a cuidar su salud.



## **Contenido:**

- Las deficiencias de nutrientes más comunes
- La fluctuación del peso (el sobrepeso y la obesidad)
- 'La guía de comer bien' – cómo mantener una dieta equilibrada
- Los alérgenos
- Su derecho a los servicios de interpretación y traducción
- Recursos adicionales

## **Una nota sobre la salud...**

El concepto de salud significa algo diferente para cada persona.

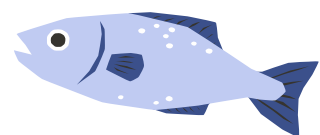
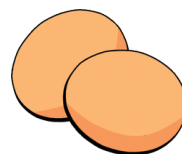
Aquí se puede encontrar información útil sobre cómo mantener una vida sana, pero existen muchas interpretaciones de qué es la salud por lo que es importante modificar las recomendaciones para su estilo de vida personal.

# LAS DEFICIENCIAS DE NUTRIENTES

Las deficiencias de nutrientes más comunes son las de **vitamina A, D, hierro y zinc**. Es importante incluir estos nutrientes en la dieta o tomarlos en forma de suplemento. Abajo encontrará algunos ejemplos de alimentos que contienen estas vitaminas:

Vitaminas	Fuentes
Vitamina A	Queso, huevos, pescado azul, lácteos
Vitamina D	Pescado azul, carne roja, hígado, yema de huevo
Hierro	Hígado, carne roja, alubias/frijoles, frutos secos
Zinc	Carne, marisco, lácteos, pan, cereales

También se puede comprar los suplementos en la mayoría de los grandes supermercados como Tesco y Asda, o en farmacias como Boots, Holland & Barrett o Superdrug.



# CAMBIOS ALIMENTICIOS

Por favor, **fíjese que es natural experimentar cambios de peso durante el proceso migratorio**, ya sea de aumento o de pérdida.

Algo que puede ayudarle a gestionar este flujo es la posibilidad de comprar alimentos e ingredientes de su país de origen.



Como consecuencia, es importante ser consciente de los cambios en su régimen-dieta y sus efectos.

Según muchos estudios, los cambios de peso pueden ser una de las características más variables en el proceso de migración. Los inmigrantes hispanos, africanos y europeos muestran una correlación positiva entre el aumento del IMC (índice de masa corporal) y el tiempo de estancia en el país de acogida.

Los cambios nutricionales y de actividad física, factores psicosociales y la susceptibilidad genética pueden ser razones subyacentes que deben ser incluidas como variables moderadoras en estudios futuros.





# CAMBIOS ALIMENTICIOS

Debajo hallará una lista de tiendas y supermercados que venden productos latinos y españoles, sus horarios y la disponibilidad temporal de los productos.

Nombre	Lugar	Productos	Horario	Disponibilidad
Lidl	Muchos locales por la ciudad	Comida española	Varía por cada local.	Varían las existencias según a temporada. Presentan una cocina diferente cada semana. Asegurad por el sitio web cuando viene 'semana española'
AllinOneFood	High Street	Comida Latina	Lu-Vi 10h-19h Sa-Do 11h-19h	Varían las existencias según la disponibilidad.
Lupe Pintos	313 Great Western Road	Comida mexicana y productos latinos	Lu-Sa 10h-18h Do 12h30-17h	Varían las existencias según la disponibilidad.
Taste Spain	37 Byres Road	Comida Española	Lu cerrado Ma-Do 10h30-17h30	Varían las existencias según la disponibilidad.

# GUÍA DE COMER BIEN

*La guía de "comer bien" (publicada por el Ministerio de Salud del Reino Unido, 2016) muestra las proporciones de que se necesitan los distintos grupos de alimentos para una dieta sana y equilibrada.*

La guía de "comer bien" se aplica a la mayoría de nosotros, independientemente de la edad, origen étnico, religión y dieta.



Las proporciones indicadas son representativas del consumo medio de los alimentos, no de cada comida.

- Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras variadas (un tercio del plato)
- Basar las comidas en patatas, pan, arroz, pasta, u otros carbohidratos ricos en almidón (un tercio del plato)
- Incluir algunas alubias/frijoles, legumbres, pescado, huevos, carne y otros alimentos proteicos
- Tomar lácteos o alternativas a los lácteos, como bebidas de soja y yogures
- Elegir aceites y pastas no saturados, y comerlos en pequeñas cantidades
- Comer alimentos ricos en grasa, sal, y azúcar con menos frecuencia y en pequeñas cantidades

**¡Muy importante!**

Manténgase hidratado: se recomienda entre 6-8 vasos al día.

**¡En Escocia se puede beber el agua del grifo!**



# LOS ALÉRGENOS

En el Reino Unido, las empresas alimentarias están obligadas a proporcionar información sobre alérgenos alimentarios por escrito. Esto puede ser:

- Información completa sobre alérgenos en un menú, pizarra o en un paquete informativo.
- Un aviso escrito colocado en un lugar claramente visible en el que se explique cómo los clientes pueden obtener esta información.



Altramuz  
Lupin



Sésamo  
Sesame



Pescado  
Fish



Nueces  
Nuts



Apio  
Celery



Soja  
Soya



Lácteos  
Milk



Maní  
Peanuts



Crustáceos  
Crustaceans



Mostaza  
Mustard



Huevos  
Eggs



Sulfitos  
Sulphites



Moluscos  
Mouluscs



Cereales con  
gluten  
Gluten

Soy celiaco/a  
Sin Gluten  
Soy alérgico/a  
Tengo epinefrina  
¿Esto contiene...?

I am celiac  
Gluten-free  
I am allergic to  
I have an EpiPen  
Does this contain..?

# SU DERECHO A INTERPRETACIÓN Y TRADUCCIÓN

**Cuando necesite acceder a los servicios de emergencia (policía, ambulancia o bomberos), llame al número 999.**

Cuando necesite acceder a asesoramiento médico gratuito no urgente, llame al número **111**.

En ambos casos **usted tiene derecho a pedir un servicio de interpretación gratuito y confidencial.**

Además, cuando acceda al servicio médico de cabecera (GP en inglés) también podrá acceder a un intérprete para su cita. Utilice las frases abajo al reservar una cita para solicitar un intérprete para su cita.

Se recomienda utilizar el servicio de interpretación en lugar de pedir a un amigo o familiar que traduzca por usted. Así se asegurará de que entiende toda la información. Además, los intérpretes deben respetar en todo momento la confidencialidad del paciente.

## Frases Útiles

Hablo español – *I speak Spanish*

Quiero un intérprete de español, por favor – *I would like a Spanish interpreter, please*

Necesito una ambulancia/bomberos/policía – *I need an ambulance/firefighters/police*





# RECURSOS ADICIONALES

Hay muchas maneras y lugares para hablar sobre los asuntos que ha planteado el folleto. Si tiene curiosidad sobre los recursos disponibles en relación a la salud durante ese paso migratorio, **hallará debajo una lista de recursos que le ayudará con sus dudas.**

citizens  
advice

La **Citizens Advice** es una organización independiente que se puede ayudarle durante su mudanza a Escocia. Sus objetivos son proveer consejo a los retos económicos y sociales que las personas pueden enfrentar y mejorar las condiciones de vida de los ciudadanos.

En la **Oficina de Orientación a la Ciudadanía (CAB)** le ofrecen asesoramiento gratuito, confidencial, imparcial e independiente acerca de una serie de cuestiones, como los derechos laborales. Asimismo, en caso necesario pueden remitirles a entidades de asesoramiento especializadas.

*<https://www.cas.org.uk/>*

**El local de Bridgeton** (en la parte este de Glasgow) ofrecen servicios en español también.

*<https://www.cas.org.uk/bureaux/glasgow-bridgeton-citizens-advice-bureau>*

# RECURSOS ADICIONALES

**La HSE (Health and Safety Executive)** se encarga de hacer cumplir las directrices de salud y seguridad en el lugar de trabajo:



<http://www.hse.gov.uk/contact/authority.htm>

En esta página se enumeran los tipos de lugar de trabajo que son la responsabilidad de la HSE y los que son la responsabilidad de las autoridades locales. Se incluye asimismo una lista con otras autoridades ejecutivas (como las encargadas de alimentos, medioambiente, etc.).

**La red de alimentos comunitario de Glasgow (Glasgow Community Food Network)** provee un sitio web en lo que puede ver todos los servicios alimentarios por toda la ciudad de Glasgow como los bancos de alimentos, clubes de desayuno, huertas comunitarias etc.



<https://glasgowfood.net/find-local-food-services>