



Mi Experto en Vida Sana

¿SABES CÓMO CUIDARTE?

¡Consigue una vida más sana
con unos sencillos pasos!

LICENSED BY
Nintendo

**FEN**
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
Miembro español de la Federación de Fundaciones
Nacionales de Nutrición (FNNF)


UBISOFT™

Datos sobre España

● Situación actual

La dieta de los españoles se ha modificado notablemente en los últimos 40 años, alejándose del modelo tradicional de la Dieta Mediterránea, sinónimo de dieta saludable. Actualmente comemos de forma más desequilibrada.

Aunque la ingesta media de energía ha disminuido en casi 300 kilocalorías desde 1964, el porcentaje de obesidad sigue aumentando debido al cambio en nuestros hábitos, cada vez más sedentarios*. La energía consumida es superior a la gastada.

● Prevalencia de obesidad y trastornos del comportamiento alimentario

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la obesidad como la epidemia del siglo veintiuno y uno de los factores que más influye en el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente. La prevalencia de obesidad y sobrepeso en España es de 3 niños de cada 10 y de 2 de cada 10 adultos**. Por otro lado, también están aumentando otros trastornos del comportamiento alimentario.

La mejor forma de prevenir la obesidad y el sobrepeso es educando en hábitos saludables correctos.

● Dietas mágicas

Existe una gran proliferación de dietas mágicas, es decir, carentes de rigor científico. El 31% de los españoles con sobrepeso ha seguido alguna vez una de estas dietas***. Por ello, se deben aclarar los conceptos erróneos que, desgraciadamente, prevalecen hoy en el campo de la nutrición.



CONSEJO

Evita utilizar el coche para distancias cortas.



Entrevista a
Gregorio Varela Moreiras,
Presidente de la Fundación Española
de la Nutrición y Catedrático de
Nutrición y Bromatología de la
Universidad CEU San Pablo de
Madrid

¿Comemos bien los españoles?

La dieta de los españoles se está alejando del modelo tradicional de la Dieta Mediterránea, sinónimo de dieta saludable, por ello sería interesante recuperar esta dieta, pudiendo utilizar para ello las nuevas tecnologías.

Según un reciente estudio sobre la obesidad en España, al menos la mitad de la población padece sobrepeso, ¿Qué opinión tienen sobre esto? ¿Cree que se debe al actual estilo de vida que llevamos?

Son muchos los factores desencadenantes de la obesidad. Entre ellos, cambios en los hábitos alimentarios, sedentarismo, nuevos medios de transporte, factores psicológicos y sociales y la creciente urbanización tienen una importancia fundamental.

¿Qué recomendaciones daría para tratar de evitar este problema actual?

La mejor forma de evitar la obesidad y el sobrepeso es prevenir fomentando el consumo de dietas y hábitos saludables a lo largo de toda la vida.

¿Qué opina de que la industria del entretenimiento se preocupe por este tema con programas como MI EXPERTO en Vida Sana, ¿Sabes cómo cuidarte?

Para fomentar hábitos correctos es importante la implicación de diversos organismos, y programas como MI EXPERTO en Vida Sana pueden conseguir acercar el mensaje correcto a diversos grupos de población.

Desde su punto de vista como experto en nutrición ¿cuál cree que es el punto fuerte de este programa?

Este tipo de herramientas pueden estimular día a día a incluir hábitos correctos y evitar los hábitos poco saludables como el sedentarismo.

Un consejo final para lograr una vida sana equilibrada

Variedad, equilibrio, moderación y movimiento.

MI EXPERTO en Vida Sana: ¿Sabes cómo cuidarte?

Desarrollado con la ayuda de un nutricionista, MI EXPERTO en Vida Sana. ¿Sabes cómo cuidarte? es un método divertido, agradable y gratificante para llevar un estilo de vida más saludable y ayudar a cuidarnos.

**Sólo pónelo
y conéctalo después
en la Nintendo DS™**



Filosofía de MI EXPERTO en Vida Sana. ¿Sabes cómo cuidarte?



Podómetro



Actividad física



Retos personales



Comer mejor



estilo de vida más saludable



Consejo

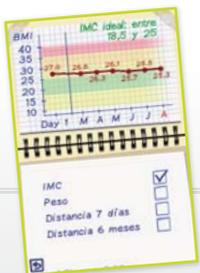
Quando vayas a comprar, lleva una lista y no te salgas de ella, así no caerás en la tentación de comprar caprichos.

▶ Tu entrenador personal está siempre disponible **en tu bolsillo**.

▶ Sólo necesitas **10-15 minutos** al día para hacer tu sesión diaria.

▶ **Podómetro**: está incluido en el juego. Este exclusivo accesorio te ayudará a contar **cuántos pasos das cada día**. Sólo tienes que ponértelo en el cinturón o meterlo en el bolsillo y, al final del día, conectarlo en tu Nintendo DS™.

▶ **Controla la evolución con tu IMC***



* ¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es la relación que pretende clasificar, a partir de la estatura y el peso corporal de una persona, el estado nutricional de los adultos. El IMC se calcula dividiendo el peso de la persona (expresado en kilogramos) por el cuadrado de su altura (expresada en metros). MI EXPERTO en vida sana. ¿Sabes como cuidarte? Emplea el IMC y otros parámetros para darte los consejos nutricionales y de actividad física que necesitas.

$$IMC = \frac{\text{peso(Kg)}}{\text{talla}^2(\text{m})}$$

Tu compañero en tu vida diaria

MI EXPERTO en Vida Sana. ¿Sabes cómo cuidarte? te ayuda a adoptar simples y viables tácticas y hábitos que, poco a poco, te llevarán a lograr un estilo de vida más saludable.



Laura, 41 años, estilo de vida urbano

“Todas las mañanas tomo un desayuno equilibrado e, inmediatamente después, cojo la Nintendo DS™. Mi entrenador personal está siempre disponible y me marca unos objetivos diarios y unos retos específicos. Llevo el podómetro durante todo el día y hago ejercicios físicos sencillos.

Cuando acaba el día, actualizo mi Nintendo DS™ con los pasos que he dado, lo que he comido y todas las actividades físicas que he realizado. ¡Es rápido y muy sencillo! Con sólo unos minutos al día, ya he empezado a notar la diferencia.”



- Tu entrenador personal te facilitará unos objetivos diarios según tu estilo de vida.
- El juego incluye consejos de nutrición, por lo que podrás alcanzar un equilibrio perfecto entre lo que comes y el ejercicio que realizas.
- A través de los juegos, pistas y consejos podrás hacer ejercicio todos los días y aprender todo lo que necesitas sobre nutrición.



Consejo

Utiliza platos más pequeños. Da igual el tamaño que tenga, el problema es que siempre tendemos a llenarlos.



Consejos

Olvídate de los ascensores. Utiliza las escaleras!



Consejos

La deshidratación produce dolores de cabeza y cansancio. Para evitarlo, llena un recipiente con dos litros de agua por la mañana y bébelo a lo largo del día.

ALICIA GUTIÉRREZ , BRAND MANAGER UBISOFT



Qué es "MI EXPERTO en Vida Sana: ¿Sabes cómo cuidarte?"

Es un producto de UBISOFT para la Nintendo DS™ cuyo objetivo es ayudarnos a llevar una vida más sana y lograr ese equilibrio entre la energía que gastamos y la comida que ingerimos. Y todo de forma sencilla y motivante. Está dirigido a cualquier persona adulta que desee disfrutar de una vida saludable.

¿Por qué ha decidido UBISOFT lanzar un producto relacionado con la salud?

Realizamos estudios de mercado de forma regular para conocer los temas que preocupan a la gente y sin duda la salud está de moda. Cada vez somos más conscientes de lo importante que es prevenir, y este producto es perfecto porque permite establecer pautas saludables en nuestra vida.

¿Cómo ayuda este software a mejorar el estilo de vida?

El objetivo es que la gente se sienta bien, sea cual sea su forma física, por eso los objetivos y tareas se fijan en función del índice de masa corporal y los hábitos de cada persona.

Algunas causas del estrés y el deterioro de la salud son la descompensación entre la actividad física y mental, la mala alimentación y la falta de ejercicio. Con este producto queremos ayudar a la gente a alcanzar un equilibrio saludable.

¿Qué es lo más novedoso que aporta "MI EXPERTO en Vida Sana: ¿Sabes cómo cuidarte?"

Es el primer producto de estas características para la Nintendo DS™ y ofrece un nuevo enfoque al compaginar la buena alimentación y el deporte, dos cosas imprescindibles para llevar una vida sana. Además incluye un podómetro que nos ayudará a controlar la cantidad de ejercicio que hacemos y a medir nuestra evolución.

¿Han contado con la ayuda de expertos en salud y en nutrición?

Para nosotros es muy importante el apoyo de consultores externos y en esta ocasión hemos contado con la ayuda de Marie Marquis, una reconocida nutricionista canadiense que ha colaborado activamente en el desarrollo del juego.

¿Tienen previsto en un futuro desarrollar más productos sobre la salud?

Desde luego. Estamos pendientes de lo que la gente demanda y la salud nos preocupa a todos. Nuestro próximo lanzamiento está centrado en dejar de fumar y se basa en el conocido método de Allen Carr, que ha ayudado a miles de personas a abandonar el tabaco.



Mucho más que juegos

TODOS JUGAMOS en números

- Hasta la fecha en España se han vendido más de 320.000 juegos de la línea PETZ, casi 350.000 de IMAGINA SER y más de 70.000 de MI EXPERTO.
- Se han lanzado hasta ahora 12 títulos de TODOS JUGAMOS entre sus gamas IMAGINA SER, PETZ y MI EXPERTO.
- IMAGINA SER Diseñadora, desarrollado en España por Virtual Toys, alcanzó unas ventas mundiales de 2 millones de copias en 2007.
- Con TODOS JUGAMOS, UBISOFT se ha convertido en el segundo mayor editor de videojuegos para Nintendo DS™ a nivel mundial, después de Nintendo.
- Los títulos de TODOS JUGAMOS han tenido unas ventas de 230 millones de euros en todo el mundo en el año fiscal 2007-2008.



Hombre o mujer, joven o adulto, experto o novato, en UBISOFT estamos convencidos de que siempre hay un juego para cada tipo de persona. En eso consiste nuestra marca TODOS JUGAMOS. Es el punto de encuentro donde padres, hijos y personas de todas las edades pueden sentirse unidas y compartir un interés común: Aprender, sentirse mejor y divertirse.

Los juegos que se engloban dentro de TODOS JUGAMOS se caracterizan por ser muy sencillos e intuitivos, además no requieren una gran inversión de tiempo y pueden disfrutarse en cualquier momento, en cualquier lugar y con quien se quiera.

UBISOFT ha buscado con esta marca el dotar a todos sus juegos de un beneficio para los jugadores. No se trata ya sólo de aportar una experiencia de juego, sino de hacer soñar, de aprender, de mejorar nuestra vida, de compartir nuestras experiencias con otras personas. Con nuestra gama MI EXPERTO queremos aportar un plus como es el aprendizaje y la mejora personal. IMAGINA SER abre un mundo nuevo a los niños y niñas y les invita a desarrollar su imaginación y creatividad convirtiéndose en aquello que desean ser. Y finalmente PETZ, que aporta a los más pequeños un sentimiento de responsabilidad y de cuidado hacia los animales.

Imagina
ser

Con un carácter marcadamente vocacional, se destina a niñas y niños de entre 6 y 14 años. Los juegos plantean oficios que imitan la profesión que podrían desear ejercer de mayores.

Todos
jugamos
by UBISOFT

Mi Experto

Destinada a los adultos, esta línea se centra en la superación personal y en cómo sentirse mejor con uno mismo, aportando a sus usuarios beneficios cuyos efectos se dejarán sentir en su día a día.

Petz

Está dirigido a niños y niñas de entre 6 y 14 años. Su objetivo es acercarlos al mundo animal, conocerlo más en profundidad y descubrir la responsabilidad que conlleva su cuidado.



LOS JUEGOS SOCIALES SON UNA ALTERNATIVA DE OCIO ADICIONAL A LA TELEVISIÓN O LA LECTURA

YVES GUILLEMOT, PRESIDENTE DE UBISOFT

“Los juegos sociales permiten la diversión desde el primer momento”



“Concebimos juegos que renueven las ganas de jugar”

¿Cuál es el secreto del éxito de los juegos sociales? Su accesibilidad y la posibilidad de divertirse desde un primer momento. Es un tipo de juego con el que podemos aprender y pasarlo bien jugando solamente unos 10 ó 20 minutos.

¿Qué aporta UBISOFT a este tipo de juegos? Desde el punto de vista de la jugabilidad, aportamos nuestro saber hacer. Contamos con equipos creativos y de desarrollo de alto nivel capaces de concebir juegos que renueven constantemente las ganas de jugar.

¿Cuál considera que será la evolución de esta clase de títulos? Van a ir creciendo y desarrollándose rápidamente, sobre todo gracias al éxito de la Nintendo DS™. Esta máquina permite un ritmo de aprendizaje más rápido que el de un libro o un vídeo.

De momento, UBISOFT ha desarrollado tres líneas de producto...

Este año habrá nuevas sorpresas, pero de momento no puedo revelar nada.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

Text 100

Marisa Casado - marisa.casado@text100.es - 91.181.32.61

Nayra del Río - nayradelrio@text100.es - 91.181.32.67

UBISOFT

Lucía Guzmán - lucia.guzman@ubisoft.com - 91.640.45.87

www.miexpertoenvidasana.es

Fundación Española de la Nutrición

fen@fen.org.es - 91 447 07 59

www.fen.org.es

Juegos MI EXPERTO de UBISOFT

Los juegos de MI EXPERTO son innovadores programas de mejora personal que te ayudan y te guían para aprender, crecer y sentirte mejor, a la vez que ofrecen una diversión inmediata y pequeñas recompensas personales. Después del gran éxito obtenido con los títulos MI EXPERTO en Vocabulario, MI EXPERTO en Inglés y MI EXPERTO en Francés, UBISOFT presenta ahora, bajo el título MI EXPERTO en Vida Sana, nuevos productos que permitirán a los jugadores sentirse mejor en su vida diaria. La gama MI EXPERTO está basada en diferentes valores y beneficios:

- Cada programa se destina a una necesidad específica y te ayuda a equilibrar los elementos que influyen en los aspectos mentales y físicos.
- Además, estos programas se personalizan para conseguir tus propios objetivos diarios.
- Todos los programas del juego miden datos reales.
- A través de estos programas, el juego motivará y dará apoyo al usuario, diciéndole en todo momento los avances que va consiguiendo.
- Sólo te llevará unos minutos al día.