

Taller:
“Alimentación
saludable familiar.”

1. DENOMINACIÓN

TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE FAMILIAR

2. DESCRIPCIÓN DE LA FINALIDAD DEL TALLER DE ALIMENTACION SALUDABLE

En su Informe sobre la Salud Mundial de 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la obesidad y la inactividad física son responsables de, al menos, dos tercios de los casos de diabetes tipo 2.

Obesidad y diabetes han recibido el calificativo de epidemias del siglo XXI: Una amenaza para la salud, el bienestar y la prosperidad económica de prácticamente todos los países del mundo.

El último estudio sobre "Obesidad en la Región de Murcia" (Colegio oficial de farmacéuticos de la Región de Murcia) destaca que el 20 por ciento de los habitantes de la Región de Murcia es obeso frente al 16 por ciento de la media nacional, mientras que un 39 por ciento padece sobrepeso.

Por municipios, Alhama de Murcia y Pliego, con un 50 por ciento de tasa de obesidad, son las poblaciones con mayor número de afectados, seguidos de Moratalla (42'9%), La Unión (36'4%), Ceutí y Torre Pacheco (33'3%), y de Fortuna (28'6%).

Además, este estudio pone de manifiesto que la obesidad es mayor en el medio rural, con una incidencia del 29'2 por ciento, que en el urbano, con un 18'4 por ciento.

Según este trabajo, la mayor tasa de obesidad se da entre las personas de 55 a 65 años, con una incidencia del 40'3 por ciento; así como en aquellas que sólo tienen estudios primarios (43'9%), que en el caso de las mujeres se eleva al 50 por ciento entre las que no han cursado una enseñanza reglada.

Entre los factores determinantes de la obesidad se encuentra el sedentarismo, ya que el 33'1 por ciento de los hombres con obesidad afirma no practicar deporte, cifra que en el caso de las mujeres se sitúa en un 21'6 por ciento; así como el tabaquismo, ya que, según este estudio, los obesos tienden a fumar más.

Hay una relación directa entre alimentación y obesidad, la elevada tasa de obesidad en la Región podría responder al estilo de vida que llevan los murcianos, ya que cada vez se come peor y se ingieren más calorías, así como al sedentarismo.

Entre los murcianos es cada vez más habitual el consumo de bebidas no calóricas, aunque no ocurre lo mismo con los alimentos, por lo que se aconseja llevar una dieta equilibrada, basada en una ingesta adecuada de nutrientes, así como practicar ejercicio.

Los datos del estudio DINO permiten estimar que uno de cada diez murcianos (11%) de más de 20 años padece diabetes y además, uno de cada 20 tiene los niveles de glucosa altos. La diabetes en la Región afecta a más hombres que a mujeres, sobre todo en edades comprendidas entre los 50 y los 60 años.

Algunos cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta sana y ser físicamente activo, resultan eficaces a la hora de retrasar y, en muchos casos, prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 y, por tanto, reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes. Se calcula que, al menos la mitad de todos los casos de diabetes tipo 2 podrían prevenirse, si se evitase el incremento de peso en adultos.

Todos estos indicadores se ven acentuados en la población con carencias en habilidades sociales, con un bajo nivel cultural o con perfiles de exclusión social. En el municipio de Alhama, y en Servicios Sociales, contamos con una población que reúne muchos de los requisitos mencionados anteriormente para poder desarrollar este tipo de enfermedades, fomentados por su situación de exclusión social y su historia familiar. Es por ello, que se propone este proyecto como una forma de motivar a esta población a adquirir buenos hábitos alimentarios disminuyendo la incidencia de la obesidad y la diabetes y fomentando la adquisición de habilidades sociales suficientes para que puedan desarrollar una vida sana desarrollando actividades que motiven una dieta rica y equilibrada.

3. FUNDAMENTACIÓN Y/O JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD

Este Taller de Alimentación Saludable se propone dentro del Programa de Familias en Situaciones Especiales del Centro Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Alhama de Murcia, al percibir que las unidades

familiares con las que se intervienen presentan grandes carencias en la promoción de una alimentación saludable.

Uno de los objetivos generales del Programa de Familia es el de la Educación para la Salud, área que es trabajada con todas las familias incluidas en él. El fin es proporcionar a las unidades familiares, información y orientación para que adquieran las herramientas necesarias para que puedan implantar en sus núcleos familiares una adecuada alimentación acompañada de ejercicio físico.

Debido a las dificultades que presentan estos padres por la situación de exclusión social a la que se enfrentan como el bajo nivel educativo, carencias de adecuados hábitos alimenticios, entre otras circunstancias, condicionan que se encuentren con mayores dificultades a la hora de establecer una dieta rica y equilibrada en sus hogares para el correcto desarrollo de crecimiento de sus hijos y para prevenir posibles deterioros sanitarios en ellos mismos.

El nivel de elaboración de comidas de este colectivo es muy limitado y repetitivo, carecen de experiencia y de la información necesaria sobre qué son y qué cantidad se debe ingerir al día de hidratos de carbono, proteínas, grasas, azúcares, etc.

Es necesario destacar que la mayoría de las familias objeto de este taller presentan un nivel económico bajo o muy bajo, motivo que utilizan de excusa para justificar los malos hábitos alimenticios o la carencia de determinados alimentos en su dieta.

Por todo ello, estos talleres son una oportunidad de proporcionarles la información adecuada a sus niveles de comprensión en los que se les daría formación sobre como elaborar un menú diario variado, qué alimentos comprar en cada momento según la temporada de los mismos, y como elaborar comidas de bajo coste que puedan proporcionar las vitaminas y nutrientes necesarios a toda la unidad familiar, y sobre todo, a los menores que son los que se encuentran en edad de crecimiento donde una alimentación saludable acompañada del ejercicio físico es esencial para su desarrollo.

Tras un breve análisis de la propia realidad del entorno en el que se desarrollaría el Taller de Alimentación Saludable queda patente una carencia clara de actividades adaptadas a estos perfiles que promuevan una alimentación sana y equilibrada, y la promoción del ejercicio físico, donde se enmarcaría esta iniciativa.

Nos planteamos como reto descubrir y potenciar a estos padres para conseguir una alimentación equilibrada con la realización de menús ricos en nutrientes, gestionar de forma eficaz la lista de la compra con la adquisición de

los alimentos básicos y necesarios, así como promoción de hábitos y estilos de vida saludables, prevención de la obesidad, información sobre la diabetes, etc.

Pretendemos tener en cuenta las características de los niños y padres objeto de este Taller, dirigiendo esta iniciativa prioritariamente a las diferentes agrupaciones de viviendas sociales y el resto de familias usuarias de Servicios Sociales que por sus características puedan encajar en dicho perfil. Además podrán acceder al Taller aquellas familias más normalizadas que presenten alguna problemática con la alimentación de sus hijos, bien sea por obesidad, por diabetes, porque el/los menor/es tengan dificultades para comer diferentes alimentos, etc.

Todos estos aspectos inducen a considerar oportuno la realización de este Taller de Salud con la población objeto, considerando que el desarrollo del mismo puede suponer el aprendizaje y establecimiento de una alimentación saludable con la repercusión que ello tendría tanto en los menores como en la sociedad en general, disminuyendo la desnutrición, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, etc.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Promoción de la alimentación saludable y prevención de la obesidad. Prevención en el ámbito familiar: Formación de padres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear hábitos saludables
- Mejorar los hábitos alimentarios de la unidad familiar.
- Prevenir con una alimentación adecuada las enfermedades de la infancia como las de la edad adulta: obesidad, diabetes, ...
- Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dieta equilibrada y saludable.

- Planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la Dieta Mediterránea.
- Aprender a introducir de una manera atractiva todas las verduras en platos apetitosos.
- Elaborar menús variados: Incluir la mejor variedad posible de los principales alimentos.
- Elaborar la lista de la compra para optimizar el gasto de la economía doméstica.
- Control de raciones de alimentos

5. NUMERO DE BENEFICIARIOS A LOS QUE VA DESTINADO EL TALLER Y PERFIL QUE PRESENTAN

El número de beneficiarios del Taller de Alimentación Saludable será de 15 participantes, con el fin de que sea un taller teórico-práctico y muy dinámico.

El Taller de Alimentación Saludable está dirigido a las unidades familiares usuarias de Servicios Sociales, que por sus carencias o problemáticas familiares, presentan mayor dificultad a la hora de desarrollar una dieta rica y equilibrada para sus hijos.

Como perfil del beneficiario se podría definir aquellas unidades familiares que por su situación de exclusión social motivada por diversos factores sociales o familiares, tienen más limitado el desarrollo de menús variados por el desconocimiento, la economía o la carencia de habilidades sociales.

6. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y AMBITO GEOGRÁFICO DE APLICACIÓN.

El Taller de Alimentación Saludable se llevará a cabo en un local facilitado por el Ayuntamiento de Alhama de Murcia, pendiente de determinar.

El ámbito geográfico es el término municipal de Alhama de Murcia.

7. ACTIVIDADES QUE SE VAN A DESARROLLAR Y CALENDARIO DE LAS MISMAS.

El Taller de Alimentación Saludable consta de 30 horas repartidas en sesiones de tres horas, una vez a la semana.

Se desarrollará en 10 sesiones, cada sesión consta de una parte teórica (una hora) y una parte práctica de cocina (dos horas), donde se elaborarán nuevas recetas y menús. Este taller sólo se desarrollará en un único grupo.

En el desarrollo de la parte teórica irá de los contenidos conocidos a los desconocidos, utilizando una metodología bidireccional que permita conocer el grado de asimilación de los contenidos, así como los comentarios y opiniones de las participantes sobre la materia y contemplando las necesidades específicas de cada una.

Las actividades prácticas que acompañan a cada sesión, vienen especificadas en los contenidos, el tiempo asignado fluctuará en función de la realidad con la que nos encontremos, es decir, la apreciación del tiempo asignado a la parte teórica y práctica se puede modificar en función de la mejora del curso y siempre en función de los intereses de las participantes.

A cada alumno/a se le entregará un dossier con la documentación de la parte teórica junto a las recetas que se prepararán en la práctica del curso.

Así mismo se dotará a cada participante de un lote de utensilios de cocina; una olla pronto, dos ollas de distinto tamaño, un cazo, rasera, cacillo y espátula de madera. El aportar estos materiales responde a la necesidad de reforzar los escasos recursos con los que cuentan estas familias.

Este proyecto entiende su **METODOLOGÍA** de trabajo desde la **participación activa** de los participantes con el fin de que ellos sean los verdaderos protagonistas de todo el proceso. Los beneficiarios no son meros receptores pasivos de las actividades que se realicen, sino que los mismos han de desarrollar sus propios ejercicios para conseguir el fin de la actividad potenciando el interés y la motivación de los mismos.

Desde esta perspectiva se fomentará una **acción educativa y concienciadora** analizando la realidad de la alimentación que les rodea, para que vayan siendo conscientes de los beneficios que se obtienen con una dieta variada y saludable.

1ª sesión:

- Teoría: Alimentación sana y balanceada.
- Práctica: Frutas y verduras. Platos apetitosos y bajos en calorías.

2ª sesión:

- Teoría: Composición de los alimentos.
- Práctica: Cereales; pastas, arroces, pan...Nuevos y variados platos

3ª sesión:

- Teoría: Grupos de alimentos. Diseño de menú semanal
- Práctica: Legumbres. Comidas ricas y variadas

4ª sesión:

- Teoría: Alimentación en las distintas etapas de la vida. Embarazo y lactancia.
- Práctica: Lácteos y derivados. Platos salados y dulces bajos en grasa.

5ª sesión:

- Teoría: Alimentación en las distintas etapas de la vida. Infancia y adolescencia.
- Práctica: Postres y tartas.

6ª sesión:

- Teoría: Las necesidades nutricionales de la edad adulta.
- Práctica: Alimentos ricos en proteínas. Carnes, pescados y huevos. Control de raciones.

7ª sesión:

- Teoría: Elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada.
- Práctica: Cremas, sopas y purés.

8ª sesión:

- Teoría: Obesidad. Prevención y tratamiento dietético.
- Práctica: Diseño de menús hipocalóricos. Mecanismos para compensar excesos.

9ª sesión:

- Teoría: Diabetes. Prevención y tratamiento dietético
- Práctica: Preparaciones culinarias controladas en carbohidratos.

10ª sesión:

- Teoría: Dieta y ejercicio físico.
- Práctica: Cocina para días especiales: preparaciones saladas y dulces.

CALENDARIZACIÓN

SESIONES	Septiembre	Octubre	Noviembre
1ª Sesión			
2ª Sesión			
3ª Sesión			

4ª Sesión			
5ª Sesión			
6ª Sesión			
7ª Sesión			
8ª Sesión			
9ª Sesión			
10ª Sesión			

8. RECURSOS NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.

- DE INFRAESTRUCTURA:
 - local facilitado por el Ayuntamiento de Alhama de Murcia
- MATERIALES:
 - Dossier de formación.
 - Utensilios de cocina.
 - Alimentos para cocinar.
 - Listados de precios de supermercados.
 - Lote de utensilios básicos de cocina para cada participante.
- HUMANOS/TÉCNICOS:
 - profesionales de la concejalía de servicios sociales
 - profesionales nutricionales

9. EVALUACIÓN

La evaluación es una de las partes que consideramos de vital importancia para el buen desarrollo del Taller de Alimentación Saludable, ya que supone la justificación de la optimización de los recursos, valorando la idoneidad o no de la realización del taller en futuras ocasiones.

Realizaremos para ello tres tipos de evaluaciones:

- **Evaluación Continua o Formativa**, que sirva para obtener una información continua que nos ayudará a la reformulación, si fuera necesario, de las actuaciones que llevemos a cabo en pro de una mejora y ajuste del taller.

Esta evaluación se establece a lo largo de todo el proceso y se llevará a cabo a través de las reuniones de coordinación del equipo técnico.

- **Evaluación Final o Sumativa**, que se llevará a cabo al finalizar el proyecto y dónde se evaluará diseño, objetivos, metodología, recursos, efectos no previstos, etc. A través de unos cuestionarios que le serán facilitados a los participantes de Taller de Alimentación Saludable a fin de valorar los efectos finales del proyecto.

Los indicadores de Evaluación serán los siguientes:

- Nº de asistentes.
- Grado de participación.
- Nº de actividades realizadas.
- Adecuación actividad-objeto.
- Cuestionario de evaluación de los participantes.

10. PRESUPUESTO

TALLER DE TREINTA HORAS.

- Salarios del Profesional, Seguros Sociales y
Gastos Fiscales del Profesional y desplazamientos 1.800 €
- Materiales y Recursos Didácticos..... 400 €
- Infraestructura y Productos alimentarios 600 €
- 15 lotes de utensilios de cocina (uno por participante)..... 750 €
- Gestión, Coordinación e Impuestos⁽¹⁾ 500 €

TOTAL 4.050 €

(1) Exento de I.V.A por el Artículo 20.1.9º de la Ley del Impuesto 37/1992, de 28 de Diciembre (B.O.E 29-12-92)