

PROYECTOS GRUPALES

CMSS	LAS FUENTES
NOMBRE DEL PROYECTO	COMER BIEN ES SALUD
PROGRAMA/S EN EL QUE ESTÁ INCLUIDO	PREVENCIÓN E INCLUSIÓN
PROFESIONALES QUE PARTICIPAN	TRABAJADORAS SOCIALES: MARTA SÁNCHEZ y PATRICIA BALLESTER Colaboración de Psicóloga, educador y TAS Colaboración del Centro de Salud

TALLER COMER BIEN ES SALUD



CMSS LAS FUENTES. AGOSTO 2018

1. Descripción del Proyecto

El proyecto contempla la puesta en marcha de un taller de cocina, con duración de dos meses, (contemplando la posibilidad de repetirlo a lo largo del año) seguido de la correspondiente evaluación, a desarrollar en el zaragozano barrio de Las Fuentes. El taller constará de una parte teórica, en la que se explicarán los contenidos que más tarde se especifican, y de otra parte práctica (compra, elaboración y degustación de alimentos). Todo ello, con el fin de lograr la mejora de la salud, de los hábitos higiénicos y de la economía doméstica de una buena parte de la ciudadanía del barrio.

2. Justificación del proyecto

El presente Proyecto pretende ser una herramienta conceptual y metodológica que colabore en la construcción de un espacio de participación y protagonismo de las personas del barrio de Las Fuentes, acompañando este protagonismo con las herramientas necesarias para que los propios grupos promuevan y generen actividades que los beneficien en su desarrollo cotidiano, comunitario y en la mejora de su calidad de vida. Todo ello, en torno a un tema, también cotidiano, la alimentación saludable.

Desde nuestro quehacer cotidiano con l@s ciudadanos residentes en el barrio de Las Fuentes detectamos déficits en sus conocimientos teóricos y prácticos básicos relacionados con los hábitos alimenticios. Pensamos que el dotarles de unos conceptos imprescindibles de nutrición, de dieta equilibrada/saludable, de saber elegir y comprar los alimentos, así como de nociones generales para elaborarlos, revertiría en la mejora de su salud, de sus hábitos higiénicos y de su economía doméstica. Asimismo, añadir que el brindarles este asesoramiento desde su CMSS, que está en su barrio, con personas con las que existe un plan de intervención, un seguimiento continuado, puede suponer que sea un proyecto accesible y cercano.

En este contexto decir, que la guía para la elaboración del mencionado proyecto ha sido tomada como referencia como un elemento práctico dentro del conjunto de actividades promovidas desde el Centro Municipal de Servicios Sociales de "Las Fuentes", para el desarrollo de trabajos comunitarios.

¿Qué entendemos por trabajo comunitario?

Consideramos que es la práctica que llevan a cabo grupos de personas interesadas en la resolución de problemas sociales, que afectan su vida cotidiana y a la de su comunidad.

Esta práctica se desarrolla principalmente de dos formas:

1. Mediante la acción espontánea y reactiva del grupo, dirigida a encontrar rápidas soluciones a demandas inmediatas, muchas veces en forma inadecuada.
2. Mediante la planificación, analizando la situación problemática y programando las soluciones.

Entendemos como necesario que la ciudadanía, además de demandar del Estado los recursos técnicos para la solución de sus problemas, participe en el proceso de toma de decisiones, incorporándose de esta forma al proceso de cambio como agentes fundamentales de su propio desarrollo.

Así se permiten que las mismas pasen de ser objeto a ser sujeto de su acción, es decir, que puedan decidir cómo gestionar aquellos problemas que se han identificado a partir del

conocimiento que surja de la información y análisis de sus necesidades, decidiendo con autonomía sobre las alternativas más convenientes a sus situaciones-problema y, de esta forma su participación dejará de ser pasiva para pasar a ser activa y real. Que dispongan de la información básica sobre alimentación, elaboración de alimentos, y hábitos saludables, valorando estos últimos en positivo.

3. Objetivos

OBJETIVO PRINCIPAL O GENERAL:

Mejorar la salud, los hábitos higiénico-sanitarios y la economía doméstica de algunos vecinos de Las Fuentes.

Objetivos específicos:

- Facilitarles la adquisición de conceptos y nociones básicos de nutrición y dieta saludable/equilibrada hacia nuevos hábitos alimentarios: breve referencia a enfermedades más directamente relacionadas con alimentación .
- Posibilitarles la información y sensibilización precisa para saber elegir y comprar los alimentos saludables, en buen estado y económicos
- Mostrarles modos de elaboración saludable de dichos alimentos.
- Promover hábitos de higiene saludables, antes/durante y después de cocinar.
- Valorar en positivo hábitos saludables y comportamiento en la mesa
- Superar discriminación por razón de sexo/etnia/cultura, promoviendo la solidaridad, corresponsabilidad y cooperación
- Desarrollar la creatividad en la elaboración de alimentos: recetas infantiles, los gustos y la cocina (gusto, olfato y vista), etc
- Dotar de nociones básicas sobre cocina relativas a actividades a desarrollar en ella, utensilios de cocina, vocabulario relacionado, buenas prácticas de manipulación de alimentos, presentación platos...
- Sensibilizarles y capacitarles para ser agentes de cambio para una vida más saludable en su familia, en su red social, y en su ámbito comunitario

4. Metas, Actividades y Tareas

La meta final de este proyecto está repleta de “metas transversales”. Así pues, partiendo hacia el logro de la mejora de la salud, hábitos y economía doméstica de algunos vecinos del Barrio, se abordarían otras metas no menos importantes relacionadas con poner en práctica y en valor conocer lo saludable, la colaboración, solidaridad, corresponsabilidad, creatividad, y un largo etc

Ejemplos de Actividades:

- Búsqueda, análisis y síntesis de información.
- Discusiones en grupo.
- Proposición de hipótesis
- Ejemplos de tareas
- Realizar la compra

- . Elaborar un recetario del taller de cocina
- . Planificar y desarrollar un menú semanal equilibrado
- . Organizar las actividades del día a día del taller
- . Hacer un sondeo de opinión, sobre un tema de interés: por ejemplo, sobre elección y compra de alimentos, elaboración de alimentos, presentación en la mesa, recetas para ocasiones especiales, .etc

5. Localización física

En el zaragozano Barrio de Las Fuentes, y más concretamente en el C.M.S.S, sito en C/Miguel Servet 57, 50013 de Zaragoza

6. Métodos y técnicas

La andadura del taller empezaría haciendo la propuesta y posterior selección de participantes en el taller, de entre los beneficiarios de IAI del barrio de Las Fuentes, aunque también estaría abierto a candidatos de otros programas con seguimiento de los profesionales del CMSS (P.A.F, A.U...). Cada Trabajadora Social del C.M.S.S. propondría un máximo de 3 a 5 casos, de los que se seleccionarían a 8 participantes, y lista de reserva para posibles altas por bajas, y/o posteriores selecciones (otros talleres).

Cada taller tendría una duración de dos meses , unas ocho sesiones/total, a cuyo término se haría una evaluación a tener en cuenta en la planificación de los sucesivos talleres.

El taller se impartiría una vez a la semana, durante 2h o 3 h.

El taller sería conducido por dos Trabajador@s Sociales, con posible colaboración de otros profesionales del CMSS (educadores, psicóloga...) y/o del barrio (Centro de Salud, por ejemplo), en temas puntuales.

El taller finalizaría con la degustación del plato/s elaborados y se podría hacer valoración en distintos aspectos: presentación, gusto, olfato, coste económico del menú elaborado, saludable, etc.

Técnicas:

- . Método de casos individual y grupal.
- . Método de Proyectos Sociales.
- . Debates.

7. Calendario de actividades

El taller daría comienzo a principios del año 2019 por lo que cabría iniciar la propuesta de casos entre final de diciembre de 2018 y principios de enero de 2019.

Se propone un taller, (con posibilidad de repetirse a lo largo del año), con un formato de una sesión semanal de taller (2 o 3 h/sesión).

Planteamos dividir las sesiones en 4 sesiones teóricas y 4 sesiones prácticas.

Todo ello se ajustaría a calendario escolar (días festivos, vacaciones escolares etc) .

En función de dicha evaluación, se decidiría o no la continuidad del proyecto.

Se propondría un calendario de los talleres con el siguiente contenido:

Primer Mes del Taller:

Contenidos Teóricos:

- Tipos de alimentos y Consumo recomendado
- Cuestiones a considerar al hacer la compra
- Alimentos de temporada
- Comidas del día y alimentos sugeridos
- Alimentación y salud
- Alimentación y culturas
- Hoy cocinamos.... (práctica a llevar a cabo: compra, cocinado, presentación y degustación de alimentos)

Segundo mes del Taller:

Contenidos Teóricos:

- Utensilios en la cocina
- Vocabulario de cocina
- Hábitos higiénicos en la cocina
- Alimentos de temporada
- Platos típicos del mes
- Presentación de platos.
- Hoy cocinamos...(práctica a llevar a cabo: compra, cocinado, presentación y degustación de alimentos)

En lo relativo a Contenidos de la Práctica del Taller, como posibles platos a elaborar en las 4 sesiones (dos meses, una sesión semanal), y/o un día dedicarlo a “Cenas/Meriendas/Postres”, podrían ser:

- Menestra + relleno carne
- Sopa+croquetas+ensalada
- Lentejas+pescado plancha
- Puré verduras+pollo guisado
- Pasta+ensalada
- Borraja+carne guisada
- Arroz+pollo/pavo plancha
- Berenjenas rellenas+ pescado
- Abierto a las propuestas de los participantes: recetas interculturales, “de la abuela”...

En la parte teórica se proponen varias actividades para esas 4 sesiones:

1. Como influye la alimentación a enfermedades como la diabetes, colesterol, obesidad (contando lo la colaboración de ATS de Centro de Salud)
2. Vida activa versus vida sedentaria. Los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio (contando con la colaboración de TAS Amaya)
3. Visita a Mercado del barrio o Mercado Central para conocer alimentos de temporada, como hacer una buena compra.
4. Visita a Topi. Conocer el funcionamiento de una escuela de cocina. Servicio de restauración, servicio de mesas.
5. Comidas del mundo. Contar con la participación de los propios alumnos para que expliquen y acerquen al taller las comidas típicas de su país de origen.

8. Beneficiarios previstos

Tal y como se ha ido señalando a lo largo de este proyecto, los beneficiarios directos serían 8 vecinos del Barrio, preferentemente perceptores del I.A.I., aunque abierto a otros casos de otros programas del CMSS, y en los que se detecte déficits en sus conocimientos teóricos y prácticos básicos relacionados con los hábitos alimenticios.

Asimismo, habría otros beneficiarios indirectos de este taller, la red familiar y/o social de los participantes.

9. Recursos humanos

Los recursos humanos de este proyecto serían los profesionales del propio CMSS. El taller sería conducido por las Trabajadoras Sociales, abierto a la colaboración puntual para determinados temas de otros perfiles de dicho Centro (educadores, psicóloga, TAS) y de otros centros de la red del barrio (Centro salud...).

10. Recursos materiales y financieros

En lo referente a los recursos económicos, resaltar que el presupuesto económico para desarrollar el presente proyecto es bastante ajustado, respetando uno de los objetivos del taller ("economía doméstica"). Así pues, nuestra previsión para un taller estaría en torno a:

Vestuario (8 delantales y 8 gorros).....	85-100€
Mantel de papel y algunos utensilios de cocina.....	50-100 €
Material de oficina: cuadernos, bolígrafos, bolsa.....	50- 75 €
Alimentos.....	400€ aproximadamente
Otros como visita a mercado y Topi	40 €
TOTAL.....	625-715€

Si se plantea la opción de repetir el taller a lo largo del año este presupuesto habría que multiplicarlo por tres, 1875- 2145 € (aproximadamente)

En lo que a recursos materiales, señalar que también se utilizaría una buena parte los ya existentes en el Centro Municipal y en el Servicio: portátil y proyector para la exposición teórica y conexión a internet, aula-cocina del CMSS con menaje a disposición, etc, por lo que no sería coste a añadir.

10. Resultados: Evaluación

Tal y como se ha señalado anteriormente se realizará una evaluación de cada sesión, de cada taller y del proyecto en global que se tendrán en cuenta en el diseño de futuros proyectos.

Se propone una evaluación participativa, es decir, asociada a metodologías del tipo investigación-acción, en donde los beneficios del proyecto no están constituidos sólo por la consecución de sus resultados y por el logro de sus objetivos sino, también y básicamente, por los elementos de continuo aprendizaje que se desencadenan durante el mismo proceso de ejecución.

Así pues, partiendo de una evaluación previa en la que se concluye en la necesidad y viabilidad del presente proyecto, considero que la base del desarrollo de dicho proyecto es la participación activa de las personas beneficiarias en todas sus fases, siendo "per se" una de las principales finalidades de la intervención.

Entre las técnicas e indicadores para desarrollar la evaluación, mencionar algunos que se reseñan en los siguientes cuadros:

Técnicas Cuantitativas
Técnicas Cualitativas
Técnicas Participativas
Encuestas Observación estructurada Grupos de discusión
Medición directa Entrevistas Debates
Censo Análisis documental Análisis de noticias

EN CADA TALLER:

Relativo a los Participantes:

- No de participantes
- Asistencia/faltas
- Puntualidad
- Grado de participación en tareas propuestas
- Propuestas realizadas por los participantes
- Elaboración recetario
- Hábitos de higiene personal, en la cocina, y mesa, antes y después de realizar el taller
- Consumo de frutas, verduras, y otros alimentos saludables, antes y después del taller
- Elaboración de menú semanal
- Realización de la compra cotidiana de alimentos, antes y después del taller

Relativo al Proyecto:

- Selección de participantes
- Cumplimiento del calendario- cronograma
- Flexibilidad ante imprevistos
- Claridad en la exposición de los contenidos teóricos y prácticos
- Elaboración recetario
- Medios empleados: aula, proyector, presentación, material...