FEMP
FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

RECS
Red Española de Ciudades Saludables

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

PROYECTO: Promoción de la alimentación saludable y de sostenibilidad

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

www.vitoria-gasteiz.org

1. Descripción del proyecto

La alimentación es uno de los factores más determinantes para el estado de salud a lo largo del ciclo vital. Aunque otros determinantes —como la genética, la actividad física, el bienestar emocional, el consumo de alcohol o tabaco— también influyen de forma significativa, seguir una alimentación inadecuada incrementa notablemente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y obesidad. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que las ECNT representan más del 70% de las muertes a nivel mundial, y que muchas de estas muertes podrían prevenirse con una alimentación saludable y estilos de vida adecuados (OMS, 2023).

Cuando se acumulan varios factores de riesgo relacionados con el estilo de vida —como el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, el tabaquismo o el estrés crónico—, el riesgo de desarrollar patologías crónicas se multiplica, afectando no solo la calidad de vida de las personas, sino también la sostenibilidad de los sistemas de salud pública (Global Burden of Disease Study, 2020).

Además, el entorno alimentario actual contribuye a la propagación de hábitos no saludables. El aumento de la oferta y el consumo de productos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos, sal, grasas trans y aditivos, es un fenómeno global que ha sido relacionado con mayores tasas de obesidad infantil, enfermedades metabólicas y trastornos cardiovasculares (Monteiro et al., 2019, BMJ).

Por estos motivos, el proyecto de alimentación saludable que se plantea es necesario y urgente. En él, se propone no solo sensibilizar a la población sobre los riesgos asociados a una mala alimentación, sino también capacitarla con herramientas prácticas y accesibles que permitan adoptar hábitos saludables sostenibles en su vida cotidiana. Actividades de este tipo, especialmente cuando se implementan en entornos escolares y comunitarios, como es el caso de este programa, han demostrado ser eficaces para mejorar la educación nutricional, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir los comportamientos de riesgo alimentario (World Health Organization, 2022).

Promover la salud desde la infancia y facilitar entornos alimentarios más saludables son estrategias esenciales para construir comunidades con capacidad para tomar decisiones más saludables, como realizamos en Vitoria-Gasteiz trabajando la sensibilización, capacitación y herramientas para poder aplicarlo.

Actividad 1: Promoción de la alimentación saludable, de temporada y de Km0 en el entorno comunitario del municipio de Vitoria-Gasteiz.

Esta actividad consta de la oferta de diferentes talleres relacionados con la alimentación saludable en el entorno comunitario, en centros cívicos de la ciudad.

Los talleres realizados son los siguientes:

2XI. COME RICO Y SANO

Taller trimestral impartido por profesionales de la cocina y profesionales de dietética y nutrición para aprender a elaborar recetas saludables de los diferentes grupos de alimentos, facilitándose herramientas para mejorar los hábitos de alimentación así como también aprender a manejarse en la cocina y las mejores técnicas de cocinado para cada grupo de alimentos, de manera sencilla y práctica.

BATCH COOKING

Taller de una sesión de 2 horas de duración donde un profesional de dietética-nutrición y un profesional de cocina, de manera simultánea, enseñarán cómo preparar un menú semanal saludable.

APRENDIENDO A COCINAR DESDE TXIKIS

Se trata de una introducción a la cocina, un taller trimestral de I h/semana, en la que un profesional de la cocina impartirá clases prácticas para que las niñas y niños que acudan, aprendan a cocinar de manera saludable. De 6 a 12 años.

NUTRICIÓN Y COCINA FAMILIAR

Taller familiar. En las dos primeras sesiones las personas adultas junto con una profesional de nutrición aprenderán cómo elaborar un menú semanal saludable para toda la familia. Mientras tanto, el o la profesional de cocina realizará de dos a tres elaboraciones sencillas con las criaturas. Las siguientes dos sesiones, los profesionales de cocina elaborarán junto con las familias recetas saludables que puedan realizarse en familia.

TRASHCOOKING

Taller de cocina de aprovechamiento en el que se enseña a los asistentes a optimizar las "sobras" para elaborar con ello un menú saludable en 1 sesión de 2 horas.

CELEBRA SALUDABLEMENTE TUS FIESTAS

Cada taller consta de una sesión de dos horas de duración en el que se elaborarán recetas saludables así como bebidas sin alcohol para preparar en celebraciones especiales: cumpleaños, aniversarios, etc. Ej.: elaboración de tarta con fruta, pintxo saludable, smoothies…

HAMBRE EMOCIONAL

Taller que consta de 5 sesiones de hora y media de duración cada una, dos de psicología, dos de nutrición y una quinta de seguimiento. En las de psicología se trabajará para identificar las emociones que sentimos y experimentar diferentes técnicas de relajación que permitan disminuir ese nivel elevado de estrés. En las de nutrición, se trabajará cómo la alimentación saludable ayuda a manejar mejor el estrés, qué decisiones saludables nos pueden ayudar en el momento en el que las personas nos encontramos estresadas y sobrepasadas por la situación y cómo planificar para evitar malas decisiones nutricionales. Por último, tras un periodo de tiempo para poner en práctica lo aprendido, se realizará una sesión de seguimiento con la presencia de ambas persona profesionales, psicología y en nutrición.

CHARLAS-TALLERES

Talleres en los que una profesional de la dietética y nutrición aborda temas y proporciona herramientas sobre diferentes temáticas: BLW (Baby Led Weaning), cómo comer de tupper, cómo planificar el menú semanal, lectura de etiquetas, fakes sobre alimentación…

En estas actividades se tiene en cuenta a las personas con vulnerabilidad económica u otras cuestiones, facilitando el acceso y /o la asistencia ofreciéndolas, si es necesario, de manera gratuita a aquellas personas que por algún motivo (social, sanitario…) un determinado taller sería adecuado para ellas para tratar de minimizar los determinantes sociales en salud.

Además de estos talleres, gracias a las redes comunitarias en las que participamos, también elaboramos actividades para colectivos concretos que dan respuesta a necesidades previamente detectadas por los diferentes agentes de la comunidad con los que colaboramos como: talleres de cocina para jóvenes atendidos en Servicios Sociales de Base pertenecientes al programa de Educadores de Calle, taller para adaptar la elaboración de recetas de la población del Magreb a una alimentación saludable que se impartió a mujeres que formaban parte de un programa de inserción…

Objetivo general: Mejorar los estilos de alimentación de la población de Vitoria-Gasteiz en el entorno comunitario.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar a la población de Vitoria-Gasteiz sobre la importancia que una alimentación saludable tiene para la salud.
- Disminuir la morbi-mortalidad asociada a la malnutrición.
- Capacitar sobre las bases de una alimentación saludable
- Favorecer que las personas tomen parte activa en su salud
- Aumentar la frecuencia de consumo de verduras, frutas, legumbres.
- Sensibilizar sobre los beneficios de una alimentación basada en productos km O y de temporada.
- Capacitar en la elaboración de recetas saludables, en función de la temática del taller.
- Sensibilizar en la importancia de la lectura de etiquetas nutricionales en los alimentos que se van a comprar y /o consumir.
- Favorecer las relaciones sociales de las personas asistentes
- Sensibilizar y concienciar sobre el desperdicio alimentario y fomentar estrategias para reducirlo.

Actividad 2: Programas de promoción de la alimentación saludable en la <u>población escolar</u>.

RECARGA LAS PILAS: DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA.

Uno de los errores nutricionales más habituales en la población infantil es la escasez o ausencia del desayuno, almuerzo y merienda. Su trascendencia, tanto para su desarrollo físico como para el rendimiento escolar, es algo que constatamos en el día a día.
Dirigido al alumnado de 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º EPO, aborda la importancia que desayunar, almorzar y/o merendar (según necesidades fisiológicas) tienen para mantener unos niveles de energía constantes en la etapa de crecimiento en la que se encuentran las y los alumnos. Además, se abordan las diferentes alternativas para que estas comidas sean variadas, atractivas y saludables, evitando el consumo de productos ultra procesados e incluyendo alimentos saludables, siempre adaptándose a la diversidad cultural de las aulas.

La actividad consta de dos sesiones: una teórica y otra práctica.

Actividad teórica previa en el aula. Se debe realizar una semana antes de realizar la actividad práctica. Un/a profesional de nutrición acude al aula para impartirla. Consta de: Actividades lúdico-didácticas destinadas a conocer los grupos de alimentos a incluir en un desayuno, almuerzo y merienda adecuados y su importancia.

Actividad práctica. Un/a profesional de cocina, se desplaza al centro escolar donde se realizará la actividad. Se dispondrán los grupos de alimentos que conforman un desayuno, almuerzo y merienda saludables y, siguiendo las directrices básicas, cada alumna o alumno elegirá su propio desayuno, almuerzo y merienda, para que interioricen las diferentes opciones de alimentos saludables existentes. El profesorado debe rellenar una encuesta de satisfacción tras finalizar el programa.

En este programa la primera sesión corresponde a profesionales de nutrición que aportan de una manera lúdica las bases teóricas de una alimentación saludable, y la segunda sesión corresponde a profesionales de cocina, en el que preparan diferentes opciones saludables para desayunar, almorzar y merendar que degustarán los alumnos permitiéndoles dentro de este programa probar alimentos diferentes.

De igual manera, se informa a las familias de la actividad que han realizado sus hijas e hijos en clase, donde además se les proporcionarán ejemplos útiles de desayunos para que puedan llevarlo a cabo en el día a día.

PLATO SALUDABLE

Dirigido al tercer ciclo de Educación Primaria Obligatoria, al primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, a profesorado y a AMPAS. Su objetivo es la interiorización, la capacitación y el conocimiento sobre los grupos de alimentos que deben incluirse en las comidas para que estas aporten los nutrientes necesarios.

BEBIDAS ENERGÉTICAS, SNACK Y LECTURA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

Taller de una hora de duración en el que se abordarán la lectura de etiquetas de los productos que consumen los y las alumnas en su tiempo de ocio: snack, bebidas azucaradas y/o energéticas…y se ofrecerán alternativas más saludables. Taller dirigido a alumnos del último ciclo de EPO, ESO, Bachiller, FP Básica, FP Media, AMPAS y profesorado.

Objetivo general**:** Mejorar la alimentación de la población escolar de Vitoria-Gasteiz.

Objetivos específicos**:**

- Sensibilizar sobre la importancia que una alimentación saludable tiene para la salud.

- Capacitar sobre las bases de una alimentación saludable en lo que se refiere al desayuno, al almuerzo y/o la merienda.
- Lograr que la población escolar de Vitoria- Gasteiz conozca diferentes opciones saludables para cada ingesta
- Sensibilizar y concienciar sobre el desperdicio alimentario y fomentar estrategias para reducirlo.
- Sensibilizar sobre los beneficios de una alimentación basada en productos km O y de temporada.
- Favorecer la corresponsabilidad en la elaboración de recetas y preparación de alimentos en casa.

2. Población diana y número de personas beneficiarias

Población diana: Población de Vitoria-Gasteiz.

Número de personas beneficiarias directas: En esta primera anualidad, alrededor de 734 personas han sido beneficiarias, tanto del ámbito comunitario como del entorno educativo. En el ámbito comunitario más del 70 % de las participantes suelen ser mujeres; en los centros educativos el desglose por sexos suele ser al 50 %.

Realización de un total de 72 talleres de alimentación saludable entre talleres en el ámbito comunitario como talleres en el entorno escolar.

3. Ámbito territorial: Municipio de Vitoria-Gasteiz.

4. Recursos humanos e infraestructuras

- Profesionales con titulación de formación profesional básica en cocina y restauración.
- Profesionales con grado medio o superior o técnico de cocina
- Profesionales graduados en Nutrición Humana y Dietética

5. Agentes implicados

- Personal técnico de Centros Cívicos. Sector: Sector Público.
- Personal de Servicios Sociales de Base del Ayuntamiento de Vitoria- Gasteiz. Sector: Políticas Sociales.
- Personal técnico del Servicio de Salud Pública del Ayuntamiento de Vitoria- Gasteiz. Sector: Salud.
- Centros Educativos. Sector: Educación.
- Empresas contratadas. Sector: Sector privado.
- OSI Araba-Osakidetza. Sector: Sanidad

6. Participación social

Los programas se diseñan y realizan gracias a la colaboración y participación de los diferentes agentes implicados detectando las necesidades y elaborando actividades para dotar de herramientas a la población diana en cada caso.

Se incorporan aportaciones de las personas participantes en ediciones anteriores. Se toman en consideración las evaluaciones de las actividades, tanto de participantes como de monitorado, profesorado y familias. Se recogen sugerencias a través de cuestionarios, instancias y demás canales habilitados al respecto. Se trabaja en coordinación con los agentes, entidades y servicios de las redes locales comunitarias.

7. Dificultades y oportunidades

En ocasiones es difícil adaptar la demanda real porque una vez elaborada la programación los cambios no pueden ser implementados hasta el curso siguiente.
También se observa que a veces falta fluidez en las coordinaciones y en la comunicación de incidencias, debido a que suelen existir muchos agentes implicados (los del centro escolar y/o centros cívicos, las empresas adjudicatarias de los contratos, el personal técnico municipal, todos ellos con diferentes personas coordinadoras y horarios no siempre coincidentes).
La ejecución del proyecto requiere además soportes de difusión potentes y que deben adaptarse a los nuevos tiempos, pues se observa que los clásicos como folletos, carteles, etc. no bastan para dar a conocer ampliamente las actividades. También se depende de las sinergias con otros servicios y profesionales. En ocasiones no se optimizan los recursos, debido a que se está supeditado a plazos de inscripción y no se puede flexibilizar tanto como sería deseable.

8. Conclusiones

Se puede concluir que el proyecto alcanza un nivel de satisfacción elevado en base a indicadores como la alta demanda de participación registrada cada año, la evaluación positiva de las personas participantes y la consecución de los objetivos de la programación. Se completan prácticamente todas las actividades de la programación comunitaria y todas las de la población escolar, teniendo que confeccionar listas de espera. Los programas educativos se completan cada año tratando de canalizar las aportaciones de la población destinataria. Se promueven las sinergias entre los diferentes agentes y la innovación continua en los programas.