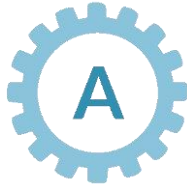


PROYECTO:

Promoción de la alimentación saludable y sostenible

Ayuntamiento de Cenlle

CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: Promoción de la alimentación saludable y sostenible.

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

Población diana y cobertura: El Ayuntamiento de Cenlle, ubicado en la comarca de O Ribeiro, a escasos 27 kilómetros de la ciudad de Ourense, presenta un perfil demográfico marcadamente rural y envejecido. Esta realidad supone un desafío constante en términos de bienestar social y calidad de vida, especialmente en lo que respecta a la población mayor. Con una estructura territorial dividida en 10 parroquias y una notable dispersión geográfica, los habitantes de Cenlle — en particular las personas mayores— afrontan barreras significativas para acceder a servicios esenciales, incluyendo aquellos relacionados con la salud, la alimentación y el acompañamiento social.

El envejecimiento progresivo de la población ha incrementado los niveles de dependencia y vulnerabilidad en el municipio. La soledad no deseada, el aislamiento social, la pérdida de autonomía funcional y la carencia de redes de apoyo son problemas acuciantes que afectan directamente al bienestar físico y emocional de muchos vecinos y vecinas de Cenlle. En este contexto, la promoción de una alimentación saludable y accesible se revela como un eje fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, prevenir enfermedades crónicas y favorecer la autonomía personal.

Una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales de la tercera edad no solo contribuye al mantenimiento de una buena salud física, sino que también refuerza la capacidad cognitiva, el estado de ánimo y la participación social. En zonas rurales como Cenlle, donde el acceso a productos frescos puede estar limitado por la distancia a los centros de distribución y la escasa movilidad de la población, es esencial fomentar programas de educación alimentaria, redes de apoyo comunitario y servicios de proximidad que garanticen una nutrición adecuada y sostenible.

Además, la alimentación saludable puede convertirse en un catalizador para la revitalización del tejido social local, mediante la organización de talleres intergeneracionales, huertos comunitarios, comedores sociales o encuentros vecinales, que refuercen la cohesión comunitaria y combatan el aislamiento. En definitiva, intervenir en la mejora de los hábitos alimentarios de la población mayor de Cenlle es una estrategia prioritaria que incide directamente en su dignidad, bienestar y

capacidad para vivir de forma activa y autónoma en su entorno rural.

Número de personas beneficiarias directas: Los beneficiarios indirectos de esta actuación han sido el conjunto de la población del municipio de Cenlle, que asciende a 1.145 personas, distribuidas en 565 hombres y 580 mujeres. Estaba previsto una participación directa de unas 50 personas, principalmente mujeres, que se han beneficiado de manera activa de las iniciativas orientadas a promover un envejecimiento saludable y la mejora del bienestar en las etapas más avanzadas de la vida. Esta intervención está diseñada para generar un impacto positivo y sostenible en la calidad de vida de toda la comunidad, con especial atención a las personas mayores y aquellas en situación de mayor vulnerabilidad.

Descripción de la actuación realizada: La actuación se ha desarrollado en dos fases complementarias, diseñadas para promover hábitos de alimentación saludable entre la población.

Fase 1: Talleres formativos sobre alimentación saludable.

En esta primera etapa se han impartido sesiones teóricas enfocadas en la adquisición de conocimientos básicos sobre nutrición equilibrada en la etapa adulta. Se ha prestado especial atención a las dietas antiinflamatorias, por su impacto positivo en la prevención y el control de enfermedades crónicas frecuentes en la población mayor, como la artrosis, la diabetes o las patologías cardiovasculares. A través de un lenguaje claro y adaptado, se han abordado aspectos como la planificación de menús, la lectura de etiquetas, la elección de alimentos locales y de temporada, y la importancia de la hidratación.

Fase 2: Talleres prácticos de cocina saludable.

La segunda fase ha tenido un enfoque eminentemente práctico, en el que los participantes han podido aplicar los conocimientos adquiridos mediante la elaboración de recetas saludables, sencillas y accesibles. Estos talleres han estado orientados a reforzar la autonomía en la cocina, fomentar el intercambio de saberes tradicionales y promover una alimentación consciente y placentera. Además, el carácter participativo de estas sesiones ha permitido generar espacios de convivencia que contribuyan a reducir el aislamiento social y fortalecer los lazos comunitarios.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mayor y vulnerable del Ayuntamiento mediante la promoción de hábitos de alimentación saludable, el fomento de la autonomía personal y la creación de espacios de participación comunitaria que contribuyan a reducir el aislamiento social y prevenir enfermedades asociadas al envejecimiento.

Objetivo específico: - Sensibilizar a la población mayor sobre la importancia de una alimentación equilibrada

- Difundir conocimientos sobre dietas y pautas nutricionales
- Fomentar la autonomía personal en la preparación de alimentos
- Facilitar el acceso a actividades saludables en el entorno rural disperso

Actividad: Talleres formativos sobre alimentación saludable

Descripción del IOV: Realización de diversas charlas formativas sobre como mantener una dieta equilibrada

Resultado previsto: Población más informada y concienciada sobre la importancia de cuidar la alimentación

Resultado alcanzado: Difusión de conocimientos sobre dietas y la importancia de cuidar la salud

Fuentes de verificación: Listado de asistencia, página web y redes sociales del ayuntamiento

Grado de consecución: Alto

Objetivo general: Mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mayor y vulnerable del Ayuntamiento mediante la promoción de hábitos de alimentación saludable, el fomento de la autonomía



personal y la creación de espacios de participación comunitaria que contribuyan a reducir el aislamiento social y prevenir enfermedades asociadas al envejecimiento.

Objetivo específico: - Sensibilizar a la población mayor sobre la importancia de una alimentación equilibrada

- Difundir conocimientos sobre dietas y pautas nutricionales
- Fomentar la autonomía personal en la preparación de alimentos
- Facilitar el acceso a actividades saludables en el entorno rural disperso

Actividad: Talleres prácticos de cocina saludable.

Descripción del IOV: Talleres prácticos de cocina saludable

Resultado previsto: Aumento de las personas en el municipio que mejoran su dieta

Resultado alcanzado: Mayor sensibilización sobre la importancia de una alimentación saludable

Fuentes de verificación: Listado de asistencia, página web y redes sociales do concello

Grado de consecución: óptimo

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarias para el desarrollo de la actuación:

Para la gestión y desarrollo de las actividades se han utilizado principalmente materiales didácticos y de oficina, así como recursos de imprenta destinados a la difusión del programa entre la población. Además, se han contando con elementos básicos para la realización de ejercicios prácticos relacionados con la alimentación saludable y el bienestar físico.

Las actividades se han llevado a cabo en instalaciones municipales, lo que garantiza un entorno accesible, seguro y cercano a la ciudadanía.

La ejecución de los talleres ha estado a cargo de profesionales especializados en los ámbitos de la salud, la nutrición y la actividad física, contratados a través de entidades con experiencia en la intervención comunitaria. Por su parte, el personal municipal ha sido responsable de la coordinación general del proyecto, incluyendo la organización logística, la difusión local de las actividades y el seguimiento de su desarrollo para asegurar su correcta implementación y evaluación.

Población:

- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Las acciones que se desarrollaron se llevaron a cabo de manera equitativa de forma que llegó a toda la población, atendiendo y adaptándose a las necesidades concretas de cada uno/a de los/as participantes

Intersectorialidad: La actividad fue propuesta y liderada desde Alcaldía, lo que facilitó la implicación de todas las áreas y con ello la intersectorialidad y transversalidad de las acciones

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Asociaciones vecinales y de mayores

Sector: Asociacionismo

Prevista: Sí

Actor implicado: Personal del centro de salud y Farmacias

Sector: Sanidad



Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: La población valoró de manera positiva las actuaciones realizadas en materia mejora de salubridad en las personas mayores

Participación social: Sí

Participación social explicación: La participación e implicación del entorno familiar resulta fundamental para el funcionamiento de esta iniciativa.

La intervención con las personas mayores se inicio una vez realizado un análisis de necesidades concreto a partir de información facilitada por ellas mismas el centro de salud.

Se trató de sesiones en las que la implicación del entorno familiar de las personas participantes resulta clave para el éxito de la iniciativa

El dialogo constante a lo largo de la ejecución del proyecto, junto con la existencia de métodos de evaluación y seguimiento mediante hojas de control de asistencia, hojas de sugerencias y cuestionarios cuantitativos y cualitativos, ayudaron a que las actuaciones programadas resulten aún más interesantes en próximas ediciones.

Conclusiones: La población valoró de manera positiva la propuesta de actividades realizada con las personas mayores.

Así mismo, se constituyó como una oportunidad de seguir avanzando en otros aspectos de la salud de la comunidad

Transferibilidad: Es una propuesta perfectamente replicable en cualquier otro municipio, contribuye al bienestar físico y emocional de las personas mayores, y suele ser bien acogida por la población.