



RECS

Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO: (Promoción de actividad física y/o alimentación saludable)

Ayuntamiento de Fuente de Cantos

DATOS DE LA SOLICITUD

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

Población diana y cobertura: :

Tendrán preferencia aquellos/as participantes que hayan asistido al primer taller de 2023.

RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

Estimación del número de personas beneficiarias directas: 1565 ciudadanos (Base de datos del JARA Asistencial del SES 2023).

Ámbito territorial: La Población en su totalidad

Descripción de las razones para la implantación de la actuación: Las enfermedades crónicas no transmisibles suponen las principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo (1). Estas se cobran la vida de 41 millones de personas todos los años, lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial, siendo las cuatro principales, las enfermedades cardiovasculares, los cánceres, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes (2). Las tres primeras se referencian como las principales causas de mortalidad en Extremadura (entre las tres sumaron 8.311 defunciones en 2015, lo que supuso más del 70% de las defunciones totales), superando todas ellas en Extremadura, la Tasa Bruta de Mortalidad Nacional (3).

Cinco de los 10 factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, sedentarismo, y consumo insuficiente de frutas y verduras) como decisivos para el desarrollo de enfermedades crónicas, están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico (4), acumulándose numerosas evidencias científicas al respecto. Se trata de dos actividades modificables y presentes a lo largo de la vida de las personas, y el modo en que éstas se realicen, dependerá, en gran medida, su bienestar futuro (1).

La obesidad representa un importante problema de salud pública con grandes implicaciones en el gasto sanitario, asociada con un mayor riesgo de desarrollar Síndrome Metabólico (SM), Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), enfermedades cardiovasculares (ECV), entre otras enfermedades crónicas, conllevando también una probabilidad aumentada de muertes prematuras e incremento de la

mortalidad general (5).

En España la hipercolesterolemia se encuentra entre el 15,48% y el 15,11% para hombres y mujeres respectivamente, la diabetes entre un 8,20% en hombres y un 6,90% en mujeres y, en el caso de la hipertensión, no hay diferencias por sexos (19,00% frente a 19,05%) (6).

La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles de elevada morbimortalidad, por lo que se hace necesario establecer normas de referencia para garantizar un estado nutricional adecuado. El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial (1).

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles. Fomenta la implicación, sinergia y colaboración de todos los sectores y agentes de la sociedad tanto públicos como privados (7).

Uno de los medios principales para conservar la salud es la alimentación y para que sea saludable debe ser: equilibrada, variada y moderada y además debería ser social, segura y sostenible (8).

En relación al concepto de "alimentación segura" incluido en la definición anterior, se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas (casi 1 de cada 10 habitantes) por ingerir alimentos contaminados y que 420000 mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de 33 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad (9). Más del 50 % de las intoxicaciones alimentarias tienen su origen en comida preparada en el hogar (10).

Una nueva corriente ha empezado a contemplar los efectos medioambientales de la alimentación humana. Los sistemas alimentarios, constituyen una de las principales causas de la degradación del medio ambiente y del agotamiento de los recursos naturales, por lo que existe una necesidad urgente de promover dietas que sean saludables y tengan bajo impacto ambiental (11).

A esta misma línea de pensamiento, se adhieren otras instituciones internacionales. El Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición considera que la adopción, por parte de la población española, de un patrón de dieta variada, equilibrada, saludable y medioambientalmente sostenible, puede mejorar su estado de salud y bienestar, a la vez que reducir el impacto medioambiental (12).

(1) CALAÑAS-CONTINENTE, A.J., 2005. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>

(2) OMS, 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

(3) Estrategia de Prevención y Atención a Personas con Enfermedades Crónicas en Extremadura 2017-2022.

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/CustomContentResources/espaPEC%202017-2022.pdf

(4) OMS, 2023. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases : report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January - 1 February

(5) Griera, J. L. y Contreras, J. 2021. <https://www.revistadiabetes.org/tratamiento/existe-el-obeso-metabolicamente-sano-2/>

(6) INE 2020.

<https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/EncuestaEuropea2020/EESE2020>

(7) NAOS, 2005.

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

(8) Fundación Española de Nutrición, 2023. <https://www.unav.edu/web/comida-sana/alimentacion-y-salud>

(9) OMS, 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>

(10) OCU, 2018. <https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/alimentos-que-mas-intoxican>

(11) ONU, 2020, Dietas Saludables Sostenibles Principios Rectores.



<https://www.fao.org/3/ca6640es/CA6640ES.pdf>

(12) AESAN, 2022. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española Revistas del Comité, n.º 33

Breve descripción de la actuación: El proyecto se enmarca dentro del eje tridimensional de acción de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS (EPSP SNS, 2013) y está en consonancia con la línea estrategia 3 y 4 de la Estrategia de Salud Pública 2022 (ESP, 2022), así como de la Agenda 2030 (ONU, 2015).

En relación el rango de edad, hacer notar que dicho rango incluye participantes mayores de 50 y que el ámbito rural está incluido dentro de aquellos que requieren aplicar el concepto de equidad y de eliminación de las desigualdades sociales.

Todos los participantes iniciarán el taller realizando una evaluación inicial para que los docentes conozcan el punto de partida del grupo y unas técnicas de dinamización con el objetivo de generar confianza y promover la participación activa.

El taller finalizará con un trabajo de exposición por parte de los participantes que versará sobre las aportaciones que la asistencia al mismo ha supuesto para ellos/as, con objeto de exponerlo en el Acto de Presentación del Mapa de Recursos como fase final de la adhesión de Fuente de Cantos a la Red de Ciudades Saludables y a la EPSP SNS. También se realizará al finalizar el taller la consulta sobre propuestas de mejora que ayudará a el diseño y planificación del siguiente taller.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promover la salud y prevenir las enfermedades crónicas, teniendo en cuenta la sostenibilidad del planeta, en el marco de la eliminación de las desigualdades en el medio rural.

Objetivo específico: 1. Difundir el taller en todos los medios de comunicación disponibles en la localidad (radio, redes de información, cartelería física, boca a boca) para aumentar el alcance y llegar a todos los niveles socioeconómicos.

2. Actualización de recursos incluidos en el Localiza Salud e inclusión de nuevos recursos y actividades relacionados, si los hubiera.

3. Conocer las expectativas de los participantes con respecto al taller.

4. Repasar los conocimientos más destacados del I Taller Sano, Seguro y Sostenible (situación mundial, nacional y autonómica de las enfermedades crónicas no transmisibles, aspectos relacionados con una alimentación saludable, etiquetado de alimentos, buenas prácticas de manipulación y conservación, así como conceptos aplicables sobre sostenibilidad) y concluir los aspectos más relevantes sobre los que realizar un trabajo hacia el cambio.

5. Abordar la reducción del consumo de sal y azúcares desde el punto de vista práctico, analizando los determinantes de salud que dificultan alcanzar el objetivo e incentivando el compromiso de abordar una reducción efectiva.

6. Difundir a la comunidad las aportaciones que ha supuesto el taller para los participantes.

Actividad: El taller contendrá los siguientes talleres que abordarán los objetivos marcados:

- Alimentos "al destape" (con la colaboración de un Técnico Superior en Dietética y Nutrición).
- En vez de sal, "salero"
- Échale "ASÚCAR", no azúcar
- Pon a prueba tu paladar
- Tu Menú Semanal

Descripción del IOV: O1: Número de medios de comunicación empleados para su difusión.

O2: Formularios de Recursos Comunitarios y Documentos de cesión de datos personales.

O3: Resultados de la lluvia de ideas inicial y contenidos redirigidos o incluidos nuevos según el análisis realizado.

O4: Análisis de Araña individual de cada participante al inicio del taller.

O5: Análisis de Araña individual de cada participante al finalizar el taller.

O6: Elaboración y presentación de trabajo de exposición sobre las aportaciones del taller a la Comunidad.

Descripción de la actividad: Taller de 5 sesiones teórico-prácticas, impartido por técnicos del Equipo de Atención Primaria del Centro de salud de Fuente de Cantos, y en la medida de las posibilidades con la colaboración de la ciudadanía, a título personal o perteneciente al tejido asociativo, propiciando confianza



y participación. La duración de las sesiones será de entre 120 minutos de duración, acordándose un pequeño descanso con los participantes. Las sesiones se distribuirán en 1 o 2 sesiones por semana. El número máximo de participantes será de 20 personas.

Resultado previsto:

1. Conseguir un clima de confianza y participación que posibilite un adecuado trabajo grupal.
2. Sensibilización sobre la epidemia mundial de enfermedades crónicas no transmisibles y del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.
3. Promover cambios en los hábitos alimenticios en el medio familiar y comunitario, especialmente sobre la reducción del consumo de sal y de azúcar.
4. Promover cambios en los estilos de vida de los participantes, que prevengan o disminuyan los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles y que contribuyan a la sostenibilidad del planeta.

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

Profesionales del EAP del Centro de Salud de Fuente de Cantos y profesional colaborador/contratado (dietista, psicólogo), salón de formación preparado para sesiones participativas y cocina-taller de Villa Benitez, rotafolio, equipos audiovisuales, material de oficina (entrega de documentación inicial, material de trabajo, material para elaboración de actividad final de difusión) y material de cocina, así como distintos alimentos.

Grupo social destinatario de la ayuda:

- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población: Residentes de entre 35-a 67

Actores de la implementación:

Actor implicado: Asociación de Mujeres

Sector: Asociaciones

Actor implicado: Asociación del barrio de San Juan

Sector: Asociación

Participación social en el Diseño: No

Participación social en el desarrollo: Sí

En caso afirmativo ¿Quién y como participa?: La población a través de las asociaciones del municipio



PROPUESTA DE CRONOGRAMA DE ACTUACIONES

Nombre de la actividad	Meses de ejecución
Desarrollo del Proyecto	- Julio - Agosto - Septiembre - Octubre
Documentación Justificativa	- Noviembre
Evaluación y elaboración memoria final	- Octubre
Exponer a la comunidad en el acto anual	- Octubre
Planificación y elaboración proyecto	- Julio - Agosto - Septiembre