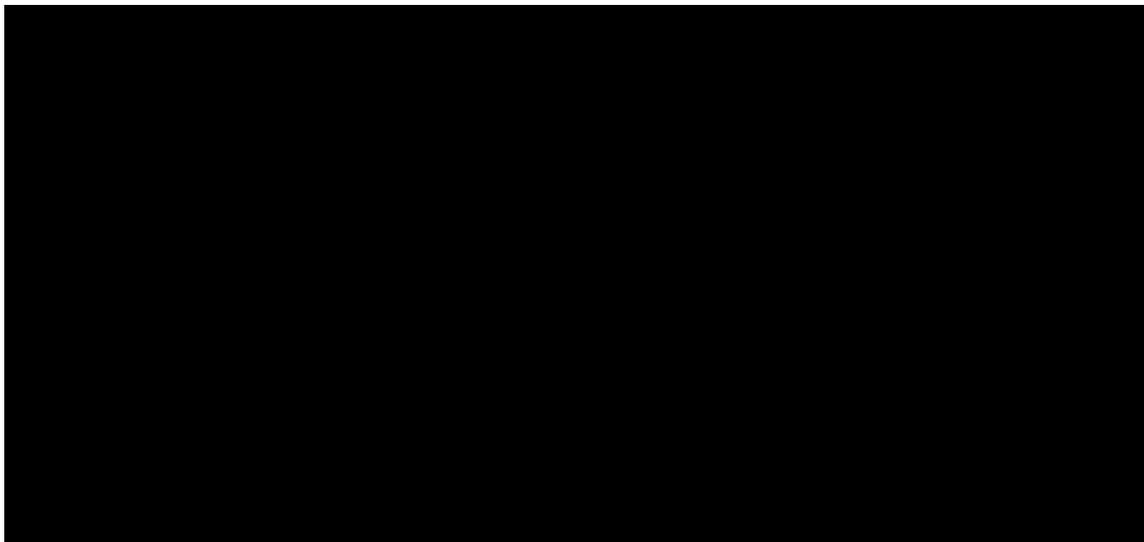


PREMIOS ESTRATEGIA NAOS- EDICIÓN 2022

A. Personas solicitantes



B. Modalidad del premio al que concurren:

Premio Estrategia NAOS a la promoción de la alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario.

C. Descripción del proyecto

C.1 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO: “Quiérete, cuídate: alimentación y envejecimiento”

C.2 DIRIGIDO POR: Inmaculada Ayesta Basáñez y Pilar Llorente Nebreda

C.3 OBJETIVOS

Con las actuaciones de este proyecto pretendemos que las personas mayores aprendan a comer de una forma más sana, adaptando la ingesta de alimentos a las características propias de la edad con el fin de mantener un peso adecuado así como incorporar en su vida diaria y familiar hábitos de alimentación saludables.

Queremos que conozcan cómo nuestra salud y la aparición del envejecimiento prematuro se ven influenciados, además de por nuestra base genética, por la alimentación, la gestión del estrés y la actividad física ya que estos tres elementos actúan sobre nuestra microbiota y sistema digestivo.

El Proyecto “**Quiérete, cuídate: alimentación y envejecimiento**” viene realizándose desde el curso 2017-18 con una interrupción de un año por la pandemia y otro dedicándose solamente a la *salud emocional*. Durante este tiempo se ha conseguido sensibilizar a los mayores para vivir y promover hábitos de vida más saludable, mejorar su seguridad, así como reforzar y optimizar las habilidades y facultades personales y sociales.

Durante el curso 22-23 se ha presentado como novedad el estudio del término Microbiota como elemento primordial para la promoción de una alimentación saludable.

Dividimos el proyecto en tres bloques:

- Microbiota y envejecimiento
- Microbiota y alimentación
- Microbiota y emociones

Los tres bloques comparten como objetivos generales animar, informar, sensibilizar y retar a los mayores para que vivan de una forma más saludable, así como que la persona mayor se cuide más, se quiera más.

Cada bloque está programado con unos objetivos y actuaciones específicos.

Bloque I – Microbiota y envejecimiento

- Conocer la influencia de la alimentación en el envejecimiento prematuro.
- Adquirir hábitos alimentarios necesarios para afrontar el envejecimiento.
- Aprender cómo la microbiota influye en nuestra salud.
- Saber por qué llamamos a nuestro intestino nuestro segundo cerebro.

Bloque II – Microbiota y alimentación

- Analizar el etiquetado de los alimentos: procesados y ultraprocesados.
- Concienciar de la importancia de una buena alimentación para fortalecer nuestro sistema inmunológico: alimentos probióticos, prebióticos y psicobióticos.
- Incorporar alimentos ricos en fibra: dieta antiinflamatoria.

Bloque III - Microbiota y emociones

- Aprender a comer para sentirse a gusto con uno mismo.
- Conocer la relación entre alimentos psicobióticos y la felicidad.
- Gestionar el hambre emocional.
- Disfrutar y comer sin culpa.

C.4 ACTUACIONES

Para cumplir los objetivos anteriormente descritos el proyecto ha desarrollado una serie de conferencias y talleres. Las conferencias han sido impartidas por profesionales de la ciudad de Burgos relacionados con la salud y la alimentación; los talleres, un complemento para trabajar los conceptos dados. Se ha conseguido que la persona mayor se introduzca en este nuevo mundo de la alimentación saludable aplicando lo aprendido en su entorno.

C.4.1 Conferencias

- “Universo microbiota: implicación en nuestra salud”
- “Nuestro intestino: nuestro segundo cerebro”
- “Refuerza tu sistema inmune”.
- “Las vitaminas se compran en la frutería”.
- “Alimentos probióticos, prebióticos y que nos “ponen felices”.
- “Alimentos de temporada y de nuestra tierra en nuestra cocina”
- “Los superalimentos, semillas y alimentos en grano”
- “Alimentos procesados y ultraprocesados”
- “Control de la información y pensamientos”.

- “Personas vitaminas”.
- “Me quiero y me cuido”
- “Manejando mis pensamientos”

C.4.2 Talleres

- “Cuidemos nuestra microbiota esta Navidad”
- “Mitos y falsas creencias de las bondades y perjuicios de los alimentos”.
- “Al pan, pan...”
- Masticar con atención plena: mindful eating”
- “Aprende a comer: menús equilibrados y raciones para los mayores”
- “Leyendo las etiquetas: composición y valores nutricionales de los alimentos”
- “Cuaderno de salud y dietética”
- “¿Cómo detecto la fécula y almidones en los alimentos?”
- Taller intergeneracional: “Cocino de forma saludable con mi nieto”
- Visita a un obrador: la masa madre.
- Cata de vino
- Cata de aceite
- “Herramientas prácticas para serenar nuestra mente”
- “Autoconocimiento emocional: dinámicas. ¿Cómo puedo manejar mis emociones?”

C.5 IMPLICACIÓN Y SINERGIAS SECTORES IMPLICADOS

La promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario se enmarca en el Proyecto **“Quiérete, cuídate: alimentación y envejecimiento”**, que se desarrolla en las Aulas de Personas Mayores María Zambrano pertenecientes al Programa de Envejecimiento Activo de la Gerencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Burgos.

Las Aulas son un espacio de encuentro en el que se fomenta la participación, convivencia e integración social a través de distintas actividades formativas, artísticas y convivenciales. Dirigidas a personas mayores de 60 años y jubiladas. Actualmente hay matriculados 719 alumnos de los cuales 206 son hombres y 513 mujeres.

Como curiosidad apuntar que en enero del 2021 observamos en el Centro que los alumnos necesitaban y querían disfrutar de un espacio donde poder compartir sus inquietudes y sus cambios, así como expresarse libremente. Nos basamos en el término de “fatiga pandémica” señalado por la psicóloga Laura Rojas-Marcos, que decía que existía una respuesta emocional al nivel de estrés producida por la Covid-9 que se manifiesta con síntomas de ansiedad, un estado de ánimo bajo o fluctuante, irritabilidad, desgaste emocional, agotamiento físico y un estado de tensión permanente y crónico.

Repasando la memoria del curso 2020/21 vemos que, aunque en ese momento no lo sabíamos, esta respuesta emocional influía en la microbiota de nuestros alumnos y en su sistema inmunológico.

Hemos querido enmarcar el Proyecto “Quiérete Cuidate: alimentación y envejecimiento” en su contexto para hablar de este punto: Sinergias y sectores implicados. Si bien es cierto que hablamos de personas mayores de 60 años, que se encuentran en buen estado de salud, abarcamos una franja de edad extensa ya que en el proyecto participan personas de hasta 90 años que viven solas, siguen cocinando y comiendo con su familia.

Los alumnos que acuden a las charlas y talleres del Proyecto participan también en otras actividades del centro relacionadas con la salud cognitiva (clases de mejora de memoria) y la salud física y mental (Psicomotricidad, yoguilates, bailes-coreografías, relajación).

Las conferencias y talleres se imparten por profesionales de la ciudad de Burgos que acuden al Centro los lunes y miércoles por la tarde:

- Colegio Oficial de Médicos
- Colegio Oficial de Farmacéuticos
- Colegio Oficial de Psicólogos
- Colegio Profesional de dietistas- nutricionistas de castilla y león
- Profesionales de la Escuela de Hostelería de la Flora de Burgos.

-

C.6 CRITERIOS DE EQUIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

A través del proyecto se ha conseguido llegar a la casi totalidad de los alumnos matriculados en las Aulas. Teniendo en cuenta que hay matriculadas más mujeres que hombres, podemos decir que la implicación de ambos géneros ha sido equitativa sin ningún tipo de distinción ni diferencia, observándose una participación igualitaria en las conferencias, talleres y consumo de los alimentos e infusiones.

C.7 EVALUACIÓN

A través de las Conferencias y talleres se ha favorecido un envejecimiento saludable y positivo consiguiendo que la persona mayor se cuide más, se quiera más. Los alumnos han aprendido conceptos y hábitos saludables para aplicar en su vida diaria compartiéndolos con sus familias.

Durante estos años se han ido introduciendo nuevos temas e innovado en las actuaciones. Así por ejemplo, el curso pasado incluimos demostraciones prácticas de cocina en la Escuela de Hostelería de la Flora, así como una exitosa cata de aceite a cargo de una catadora.

Este curso hemos introducido el término “microbiota” tan nombrado y de moda últimamente, ligado también a esos alimentos que también se promueven: probióticos y prebióticos. Queremos que la persona mayor viva actual, que cuando se nombran estas palabras sepan de qué se habla y al mismo tiempo aprendan sus beneficios. Cuando comen con sus nietos ejercen de cocineros y de profesores inculcándoles una forma de comer saludable.

Los participantes del proyecto consideran muy necesaria la información que se les ha transmitido. Muchos no se imaginaban el impacto que una mala alimentación puede ocasionar ya no solo en la salud física sino a nivel emocional y cognitivo. Algunos sí que conocían lo perjudiciales que son en la dieta los alimentos ultraprocesados.

La **metodología** ha sido activa, dinámica y participativa.

Las conferencias y talleres se realizan en las Aulas María Zambrano con una capacidad actual de 20 personas; anterior a la pandemia de 30 personas y durante la misma de 9 personas. En los comienzos del proyecto nos planteamos que las charlas fueran en una clase para que hubiese mayor comunicación entre el conferenciante y los alumnos creando un clima de confianza e interacción. Hoy en día, debido a la repercusión que está teniendo el proyecto, que los conferenciantes son unos grandes profesionales y comunicadores, que los temas son actuales y de gran interés, la sala se ha quedado pequeña. Para poder dar participación a más alumnos tendríamos que solicitar una sala de conferencias con mayor aforo, pero ya fuera de nuestro edificio. De momento estamos valorando este tema.

La difusión de las conferencias y talleres se efectúa a través de unos folletos de mano que se reparten en las clases de Aulas al principio del trimestre. Quince días antes de la impartición del taller o conferencia se colocan carteles en el tablón de anuncios y en el Facebook del Centro. En estos carteles les indicamos la fecha para apuntarse (si no se está apuntado no se puede asistir a la charla o taller); es aquí donde se forma la cola de personas y observamos la gran demanda que existe. Buscando el aspecto positivo de esta situación es que al existir un aforo reducido y tener que conseguir plaza, las personas que acuden pueden ser diferentes cada día, abarcando a más gente en la totalidad.

La evaluación la realizamos cualitativa y cuantitativa basándonos en los indicadores que a continuación exponemos y en una encuesta que se les da después de cada sesión.

Los **indicadores** que se han tenido en cuenta a la hora de ver si se han cumplido los objetivos han sido:

- Nivel de bienestar de la persona
- Cambio en hábitos de alimentación: cesta de la compra, menús...
- Número de participantes en los talleres y conferencias
- Número de alumnos que han repetido la actividad
- Número de personas que han introducido en su dieta alimentos saludables
- Número de personas que cocinan y comen en familia por lo menos dos días a la semana.
- Número de personas que han introducido formas de cocinar más sanas

Nos hemos aproximado bastante a los objetivos propuestos. Tanto el grado de implicación de los alumnos en el Proyecto así como su grado de bienestar y motivación ha sido muy positivo, reflejándose su alto nivel de participación en cada una de las sesiones; algunos han solicitado que pudieran acudir sus hijos, maridos o mujeres a las actividades pero al no cumplir los requisitos del centro (mayores de 60 y jubilados), no ha podido ser.

Señalar que ha habido personas de la ciudad de Burgos que se han enterado a través de familiares, amigos o medios de comunicación del Proyecto, y que han acudido a matricularse a las Aulas para participar en él.

Llevar la teoría a la práctica: Al comienzo del proyecto, octubre de 2017 instalamos unos dispensadores de agua en las dos plantas del edificio y un hervidor para el consumo libre de infusiones; también se ofrecía por las clases almuerzos saludables: mandarinas, plátanos, nueces y almendras; a su vez se les entregaba un folleto con los beneficios que obtenían al incorporar en su dieta diaria la ingesta de frutas, frutos secos, agua e infusiones.

La persona mayor experimentó el gusto de cuidarse y se dio cuenta que si cambiaba ciertos hábitos en su vida podía sentirse física y mentalmente mejor. Aceptaron de buen grado el ofrecimiento de fruta y frutos secos. Se acostumbraron a beber con mayor frecuencia agua y a prepararse una infusión entre clase y clase. Se formaron “tertulias saludables” alrededor del hervidor. Muchos conocieron y consumieron por primera vez la infusión Roiboos. Como curiosidad señalar que las dos cafeterías del barrio, donde los alumnos suelen salir a media mañana, notaron un incremento del consumo de Roiboos.

El hervidor y los dispensadores de agua se retiraron cuando comenzó el Covid. De momento no los hemos vuelto a colocar. Los almuerzos saludables sirvieron de introducción y reclamo al proyecto.

También se les ha guiado en un trabajo interior personal para reflexionar y ayudar a estimular el pensamiento positivo y gestionar las emociones de forma constructiva generando en los mayores un crecimiento en su desarrollo emocional.

Exponemos algunas de las frases significativas que aparecen en las encuestas:

- *“Si me llego a enterar antes de lo bien que esta actividad me hubiese apuntado antes, espero no perdérselo el próximo curso”*
- *“Yo no soy la misma desde que acudo a estas sesiones, estoy aprendiendo a quererme y cuidarme en todos los sentidos”*
- *“Ahora cocino sin grasa y lo noto”*
- *“Mi familia está encantada con los nuevos menús que he aprendido, además de ricos son saludables”*
- *“Mi hija ha notado que estoy más alegre”*
- *“Nos tiene enganchadas, somos adictas mis amigas y yo”*
- *“Como nos viene de bien, nos hacía falta ...”*
- *“Cuando voy a comprar llevo las gafas para fijarme en las etiquetas”*

C.8 CONTINUIDAD DEL PROYECTO

Como ya hemos comentado el proyecto “Quierete, Cuidate: alimentación y envejecimiento” se implantó por primera vez en las Aulas María Zambrano en el curso 2017-18. Debido a la gran aceptación e interés suscitado ha continuado en sucesivos cursos, con la interrupción del tiempo de la pandemia.

No es un proyecto que implique demasiado coste económico. A los profesionales que imparten las conferencias se les da una pequeña gratificación; muchos dicen que vendrían de manera altruista.

Actualmente está financiado por la Gerencia de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Burgos.

Este proyecto está incorporado en el Programa anual de actividades de Envejecimiento Activo del Ayuntamiento de Burgos. Se integra en los proyectos anuales de las Aulas de Personas Mayores María Zambrano con una previsión de continuación en futuros cursos.

C.9 PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

No se ha pretendido que el proyecto “Quierete, Cuidate: alimentación y envejecimiento” fuera un proyecto innovador en cuanto a contenidos, pero sí en la forma. Hemos querido aunar todo lo que venimos trabajando desde hace años con los mayores para lograr un objetivo final: Que la persona aprenda a vivir de forma más saludable obteniendo mayor calidad de vida, se quiera más, se sienta mejor.

Lo innovador y original de este proyecto ha podido ser el intentar llevar la teoría a la práctica. Esto puede ser normal en estudiantes o en otros colectivos, pero las personas mayores que acuden a nuestro Centro están acostumbradas a acudir a clases culturales o talleres. Para ellos recibir una charla y posteriormente trabajar en un taller los contenidos es algo novedoso. Ello ha contribuido a incentivarles diariamente por el gusto de cuidarse y observar que cambiando ciertos hábitos en su vida conseguían sentirse mejor.

La introducción del término “microbiota” durante este curso ha podido ser algo innovador para nuestros mayores, ya que dentro de los contenidos de salud, tal y como hemos comentado en la evaluación, es un concepto relativamente nuevo para la sociedad, y en especial para nuestros alumnos. También el descubrir que la microbiota abarca otros aspectos fundamentales de la salud como la emocional, psíquica y social.

Burgos, 5 de diciembre de 2022