

# Memoria justificativa del proyecto

*Premios Estrategia NAOS - edición 2023*

## **A. Datos de la persona / organización solicitante**

## **B. Modalidad del premio al que concurre.- marcar con una X**

Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario o sociosanitario: X

## **C. Descripción del proyecto**

### **1. Título del proyecto, programa o iniciativa**

Evaluación de la Oferta Alimentaria en residencias de mayores del Área Sanitaria Norte de Córdoba:  
EVARESI.

### **2. Datos identificativos de la persona que lo dirige o lo representa**

Marcos García-Padial Alonso. Licenciado en Farmacia y Nutrición Humana y Dietética. Doctor en Farmacia por la Universidad de Navarra y Agente de Salud Pública de la Unidad de Protección de la Salud del Área Sanitaria Norte de Córdoba.

### **3. Datos de la institución a la que representa**

Área Sanitaria Norte de Córdoba. Unidad de Protección de la Salud. Pozoblanco (Córdoba).

#### **4. Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados**

El proyecto EVARESI evalúa la oferta alimentaria de las residencias de mayores del Área Sanitaria Norte de Córdoba. Este proyecto nace tras la necesidad de conocer con exactitud la realidad de la oferta alimentaria que se ofrece a las personas mayores institucionalizadas en residencias de mayores. El Área Sanitaria Norte de Córdoba es una zona caracterizada por el envejecimiento de su población que provoca que exista un gran número de personas institucionalizadas en estas residencias de mayores. Hasta la fecha se evaluaba la seguridad alimentaria de la oferta alimentaria que ofrecen estos establecimientos mediante inspecciones que se realizan desde la Unidad de Protección de la Salud de este Área Sanitaria Norte de Córdoba. Sin embargo, por primera vez, este proyecto evalúa la calidad de los menús, el fomento de una alimentación saludable y la promoción de la actividad física con el objetivo principal de ser una punta de lanza para que todas las Instituciones Públicas del país con competencias en estos centros desarrollen Programas donde se desarrolle una adecuada alimentación y promoción de la actividad física que sirva mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.

La metodología de este proyecto consistió en visitas y llamadas telefónicas a las 25 residencias de mayores situadas en el norte de la provincia de Córdoba. A todas las residencias se les solicitó el menú y las fichas técnicas de todos los platos y se mantuvo una reunión con cada una de las Direcciones de los centros para conocer, mediante un listado de preguntas, la oferta alimentaria que ofrecen.

Los resultados que obtuvimos pusieron de manifiesto la necesidad de que las Instituciones Públicas desarrollen Programas que unifiquen, guíen y evalúen la oferta alimentaria que se ofrece en las residencias de mayores. Dentro de los resultados que arrojó este proyecto destacan los siguientes: en más del 70% de las residencias estudiadas se desconocen todos los alimentos que estos centros ofrecen al día, Además, más del 80% de estos centros solo disponen de uno o dos menús lo que indica que el menú no se ajusta a las diferentes patologías que caracterizan a la población mayor. Por otro lado, en relación al número de comidas diarias, solo algo más del 30% de las residencias de mayores estudiadas ofrecen 6 comidas al día, algo más del 40% ofrecen 5 comidas e incluso un 20% de las residencias ofrecen solo 4 comidas al día y, como último dato reseñable, el 40% de las residencias evaluadas no controlan el peso de sus usuarios. Estos resultados muestran que la oferta alimentaria de las residencias de mayores es muy heterogénea, existiendo residencias de primera, de segunda y de tercera categoría dependiendo de la oferta alimentaria que ofrecen y que además, aunque los centros disponen de Guías de Alimentación para Personas Mayores no las implantan tanto por desconocimiento como porque no son normativa de obligado cumplimiento.

Por todo lo mencionado anteriormente el proyecto EVARESI tiene como continuidad para los próximos meses la elaboración de un Programa, que seguidamente las residencias implanten y que al mismo tiempo sea supervisado por los organismos competentes, que ayude a las residencias de mayores a mejorar la oferta alimentaria que se ofrece y por tanto, se mejore la calidad de vida y disminuya la mortalidad y morbilidad asociada a una inadecuada alimentación en las personas mayores.

## **5. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.**

Los objetivos de nuestro proyecto fueron:

- Evaluar la oferta alimentaria de las residencias de mayores del Área Sanitaria Norte de Córdoba.
- Conocer si los menús que ofrecen las residencias de mayores se ajustan a las patologías de cada usuario.
- Valorar la adecuación de la oferta alimentaria a las Guías de Alimentación para Personas Mayores de la Junta de Andalucía.
- Medir la correcta alimentación según las patologías de cada usuario.

Material y Métodos utilizados:

El material y métodos de este proyecto consistió en visitas y llamadas telefónicas a las 25 residencias de mayores situadas en el norte de la provincia de Córdoba. A todas las residencias se les solicitó el menú y las fichas técnicas de todos los platos y se mantuvo una reunión con cada una de las Direcciones de los centros para conocer, mediante un listado de preguntas que previamente confeccionamos, la oferta alimentaria que ofrecen.

## **6. Identificación de las actuaciones realizadas**

En primer lugar se creó un grupo de trabajo formado por Agentes de Salud Pública que desarrollan su labor inspectora en la Unidad de Protección de la Salud del Área Sanitaria Norte de Córdoba. Posteriormente, se realizó una búsqueda de todas las residencias de este área con el resultado de 25 residencias de mayores con un número de usuarios de 1585 usuarios interior y 85 externos, entendiendo estos últimos usuarios como aquellos que viven en su propio domicilio y es la residencia quien se encarga de suministrar la comida. Seguidamente se elaboró un listado de preguntas que entendimos que sus respuestas eran de vital importancia para conocer la oferta alimentaria que ofrecen las residencias. Estas preguntas se confeccionaron según la Guía de Alimentación de Personas Mayores de diferentes organismos, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y publicaciones científicas. Una vez que ya dispusimos de este listado de preguntas mantuvimos reuniones en visitas y por teléfono con cada una de las Direcciones de las residencias para conocer sus respuestas a nuestras preguntas. Por último, cuando dispusimos de todos los resultados, éstos se analizaron con el objetivo de descubrir realmente y con detalles la oferta alimentaria de las residencias del norte de la provincia de Córdoba. El análisis de los resultados fue presentado en las Jornadas de Investigación del Área Sanitaria Norte de Córdoba ante la Gerencia y demás sanitarios de esta Área Sanitaria, con el objetivo de concienciar a los agentes de salud de la importancia de la implantación de programas que mejoren la situación alimentaria en las residencias de mayores.

## **7. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados**

Gracias a este proyecto pusimos en relieve la necesidad que tienen las Direcciones de las residencias de mayores de disponer de guías e instrucciones claras de cómo proceder para ofrecer la alimentación más adecuada y promocionar la actividad físicas a sus usuarios. La implicación de las residencias con este proyecto fue sobresaliente, dedicando todo el tiempo y disponibilidad que solicitamos. Además, nuestro equipo ha conseguido información y datos claves que utilizaremos como se ha descrito anteriormente en desarrollar un Programa sobre alimentación y promoción de actividad físicas dirigido exclusivamente a residencias de mayores.

Por último, este Proyecto aúna fuerzas entre el sistema sanitario, las residencias y las personas mayores que residen en estos centros consiguiendo unos resultados incrementados que manera individual no sería posible.

## **8. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados, así como de cualquier medida que fomente la igualdad entre mujeres y hombres**

Según el Instituto Nacional de Estadística la población de la Unión Europea está envejeciendo y esto se puede ver a través de diferentes indicadores estadísticos como la evolución de la proporción de la población mayor, la tasa de dependencia de la tercera y la edad media. En 2020, el 21% de la población tenía 65 años o más, frente al 16% de 2001. Si nos fijamos concretamente en el grupo de 80 años o más, su cuota era de casi el 6% en 2020, mientras que en 2001 era del 3,4%, lo que significa que prácticamente se ha duplicado durante este periodo.

Por otro lado, las personas mayores son un grupo de población especialmente vulnerable, de ahí que la calidad de la dieta y la nutrición sean factores importantes en el mantenimiento de su salud. Una dieta poco saludable en las personas mayores puede producir desnutrición, la cual afecta a la calidad de vida. Un estado nutricional deficiente se relaciona con aumento de las enfermedades crónicas, estancias hospitalarias más prolongadas y aumento de las visitas a atención primaria.

Es por todo ello, que mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es el verdadero reto. La adecuada alimentación y la suficiente actividad física se vislumbran como dos de los pilares fundamentales de la autonomía para las personas mayores.

Además, en el proyecto EVARESI se incorpora la perspectiva de género. La dieta debe ser lo más personalizada posible y ajustarse según el género. Por dar algún ejemplo, en las mujeres mayores la baja concentración de vitaminas (selenio, vitamina B6, vitamina B12) son predictores de discapacidad en mujeres mayores. Mientras que el agua constituye aproximadamente un 60% del peso corporal en el hombre adulto en la mujer está entorno al 50-55%. Además, la disminución de estrógenos en la mujer produce una pérdida de la masa ósea y como consecuencia, una mayor fragilidad ósea en las mujeres, enfermedad llamada

osteoporosis, ésto hace que las fracturas óseas sean mucho más habituales en las mujeres que en los hombres en la vejez, se estima que las mujeres tienen un riesgo multiplicado por 3 de sufrir fracturas óseas por osteoporosis respecto a los hombres. Así mismo, en las mujeres también son mucho más frecuentes las enfermedades osteoarticulares tales como la artritis, la artrosis o las lumbalgias.

Por otro lado, debido a que las mujeres tienen una esperanza de vida mayor que los hombres es especialmente significativo el impacto y beneficio en mujeres de este proyecto.

## **9. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana**

El proyecto EVARESI ha conseguido conocer la oferta alimentaria de la totalidad de las residencias de mayores del Área Sanitaria Norte de Córdoba. Este hallazgo no solo permite la evaluación de la oferta alimentaria en una zona rural y envejecida de una zona de la Comunidad Autónoma de Andalucía, sino que además, puede ser un punto de partida y muestra que represente la situación del resto de residencias de España.

Es por ello, que el impacto sobre la salud no solo comprende a los 1585 usuarios que residen en las 25 residencias estudiadas si no que el efecto de este estudio irradia a todos los centros donde se ofrece comida a las personas mayores. En España, a 1 de enero de 2022 y según el Instituto Nacional de Estadística existen más de 9 millones de personas de 65 años o más, lo que corresponde a más del 19% de toda la población española. De todas ellas, más de 390.000 personas mayores viven en estos centros.

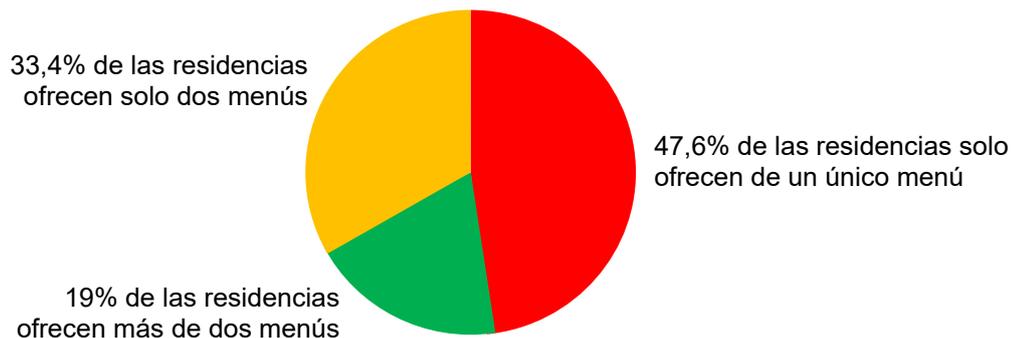
Según la literatura científica consultada, se prevé que en el año 2033 el 25% de la población española tenga 65 años o más. Este envejecimiento de la población acarreará un aumento considerable de los usuarios de residencias de mayores en los próximos años.

Otro de los hechos a considerar es que los usuarios de las residencias de mayores realizan todas y cada una de las comidas en el centro, por lo que evaluar la oferta alimentaria de estos centros supone conocer toda la ingesta que realiza un usuario al cabo del día. Por ello, atender a la calidad de la oferta alimentaria de una población potencial que comprende todas las personas mayores institucionalizadas mayores de España repercutiría de manera monumental en la salud de nuestros mayores. Cabe resaltar que en la actualidad en la Comunidad Autónoma de Andalucía se realiza la evaluación de la oferta alimentaria de los centros escolares dentro de un Programa llamado EVACOLE, evaluación que solo comprende la revisión de la calidad de una única comida de las que los niños y niñas realizan durante el día.

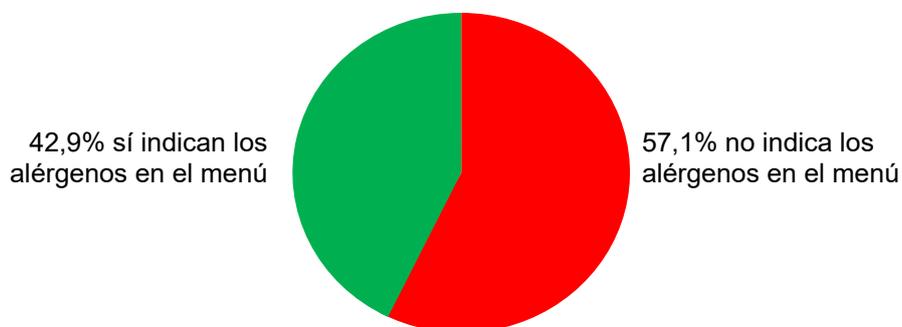
Este proyecto ha sido recientemente publicado en el IX Congreso Internacional en Contextos Clínicos y de la Salud organizado por la Sociedad Científica Española para la Investigación y la Formación en Ciencias de la Salud.

Los resultados obtenidos se exponen a continuación a modo de gráficos para facilitar su visualización. El color verde significa que se ajusta a las recomendaciones de la Guía de Alimentación para Personas Mayores, el amarillo que se ajusta algo pero no del todo a las recomendaciones y el color rojo significa que no se ajusta en nada a las recomendaciones para personas mayores, muestran la situación de las residencias del norte de la provincia de Córdoba que pueden ser perfectamente extrapolables al resto de la Comunidad Andaluza y a falta de estudios más profundos, pueden llegar a ser una muestra representativa de la oferta alimentaria que se ofrece en las residencias de mayores de todo el país:

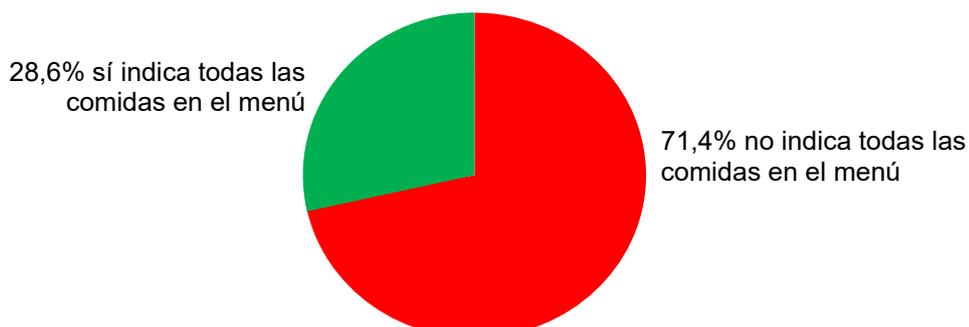
### ¿DISPONEN MENÚS DIFERENCIADOS POR PATOLOGÍAS?



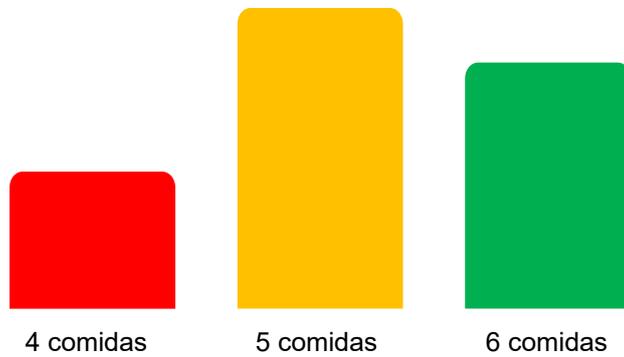
### ¿SE INDICAN LOS ALÉRGENOS EN EL MENÚ?



### ¿SE INDICAN TODAS LAS COMIDAS DIARIAS EN EL MENÚ?

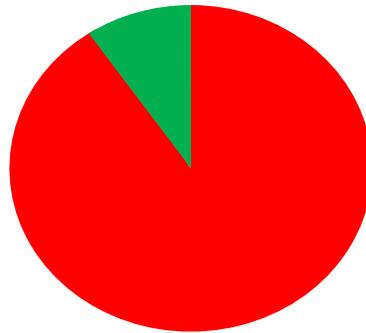


## NÚMERO DE COMIDAS QUE OFRECEN AL DÍA



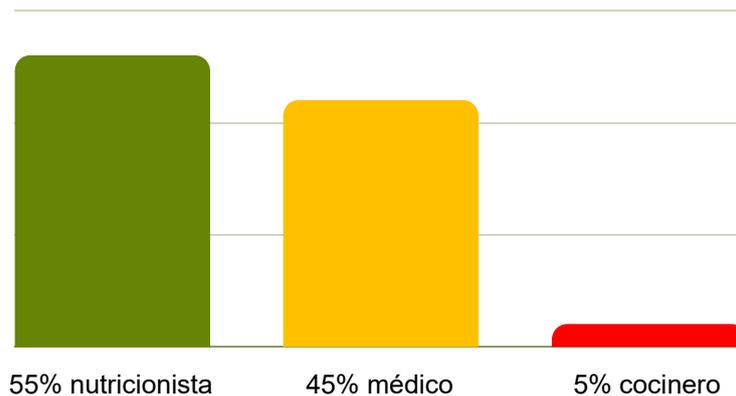
## ¿SE INDICAN LAS CANTIDADES?

9,5% de las residencias sí indica las cantidades en el menú

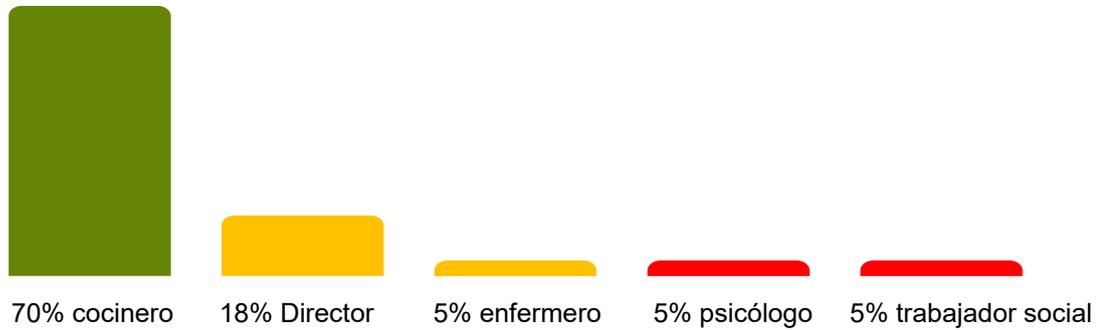


90,5% de las residencias no indica las cantidades en el menú

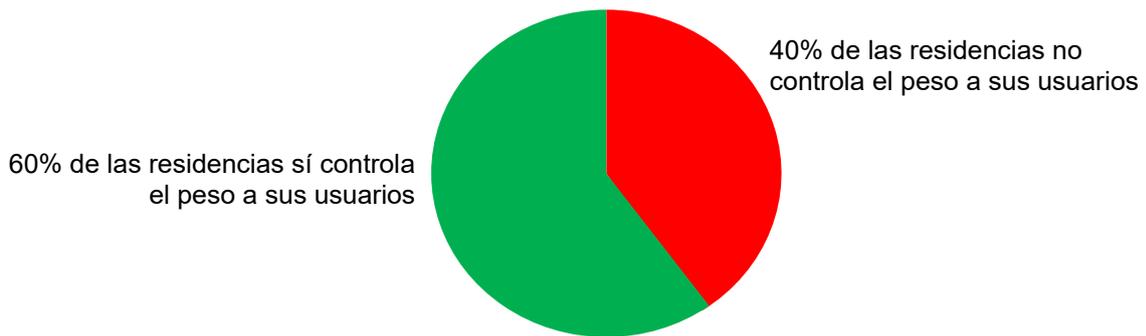
## ¿QUIÉN DISEÑA EL MENÚ?



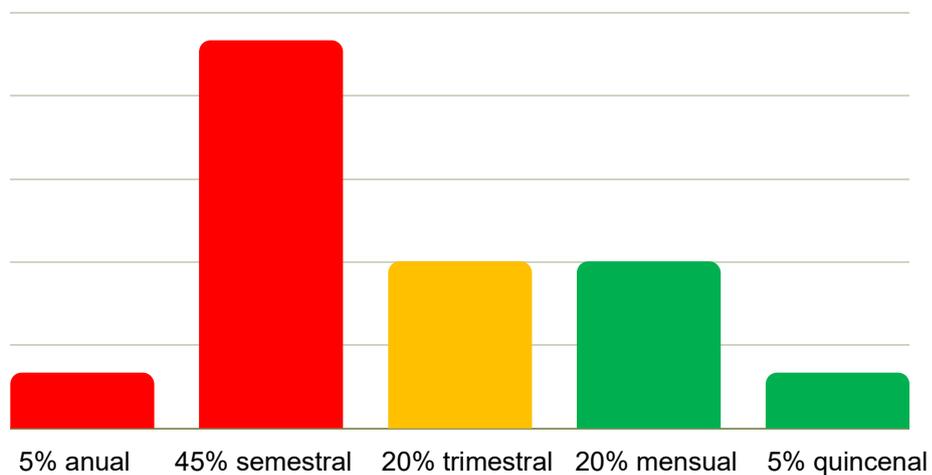
### ¿QUIÉN VERIFICA EL MENÚ?



### ¿SE REALIZA CONTROL DEL PESO?



### EN EL CASO DE QUE CONTROLAN EL PESO, ¿CUÁL ES LA FRECUENCIA?



## **10. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos**

El proyecto EVARESI evalúa la oferta alimentaria de las residencias de mayores con la meta final de que esta revisión sea instaurado por los diferentes organismos públicos con competencias en la oferta alimentaria de estos centros de todo el país. Para ello, tras verificar la necesidad de que las residencias tengan unas instrucciones claras y adecuadas que mejoren la oferta alimentaria que se ofrece en estos centros, en los próximos meses el equipo de trabajo del proyecto EVARESI elaborará el PROGRAMA EVARESI y luego a modo de prueba piloto lo implantará en residencias de la zona para por un lado, comprobar la eficacia en la calidad de vida de los usuarios y por otro lado, que nos sirva para mejorar el propio programa antes de escalarlo a todas las residencias de mayores del Área Sanitaria Norte de Córdoba, seguidamente a todas las de Andalucía para que finalmente sea un Programa de todas las administraciones competentes en la oferta alimentaria de los centros de mayores que ayuden a mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.

Hasta la fecha no hemos recibido ningún tipo de financiación por lo que este proyecto se ha realizado íntegramente con el esfuerzo voluntario de un grupo de trabajadores públicos del Sistema Andaluz de Salud que en su tiempo libre intenta poner un granito de arena en la mejora de la salud de nuestros mayores que tanto se lo merecen. Si como tenemos planeado este Proyecto llegase a ser parte de un Programa de los diferentes organismos públicos la financiación como no podría ser de otra manera correría a cargo del Sistema Público de Salud.

## **11. Planteamiento innovador y original.**

El Proyecto EVARESI nació por la necesidad de evaluar la calidad de la oferta alimentaria que ofrecen las residencias de mayores ya que hasta la fecha solo se revisaba mediante inspecciones la seguridad alimentaria de estos centros dejando de lado todos aquellos aspectos tan importantes para alimentación de las personas mayores. Es por ello, que el Proyecto EVARESI pone en relieve la importancia de la alimentación en todas sus vertientes.

La oferta alimentaria de las residencias de mayores ha sido un tema de debate en los últimos años. Incluso programas de televisión han intentado profundizar en la situación de las residencias de mayores. El Proyecto EVARESI ha conseguido dar claridad a este debate con datos reales y exactos gracias a trabajadores cualificados en la materia como son los Agentes de Salud Pública que han ofrecido su tiempo y esfuerzo en la mejora de la salud de las personas mayores.

Este proyecto ayudaría a unificar la oferta alimentaria que se ofrece en todas las residencias de mayores y daría unas pautas e instrucciones concretas de cómo actuar a las Direcciones de cada uno de los centros que en numerosas ocasiones nos argumentan que están muchas veces desorientados en su modo de funcionamiento.

## **12. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.**

El Proyecto EVARESI pone en el centro la calidad de vida de los usuarios de las residencias de mayores. Nuestro proyecto se relaciona directamente con el tercero de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”.

Además, como se indica desde el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 el Gobierno de España pretende mantener el carácter universal, público y gratuito del sistema sanitario, así como garantizar su sostenibilidad, revisando la legislación y normativa vigentes de manera que contribuyan a la consecución de este carácter universal de la sanidad pública. EVARESI, pretende contribuir a la consecución de este objetivo. Si tenemos en cuenta que las enfermedades que conducen a la muerte a la mayor parte de los europeos son consecuencia de la mala alimentación, el mejor sistema sanitario no puede eludir las medidas necesarias para conseguir un tipo de alimentación que prevenga estas enfermedades y por tanto, contribuya a la sostenibilidad del mismo.

Al mismo tiempo, EVARESI se enmarca dentro del quinto objetivo “Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas”. La igualdad real de mujeres y hombres, es un principio jurídico universal reconocido en diversos textos internacionales sobre derechos humanos.

Por último, el décimo objetivo “Reducir la desigualdad en los países y entre ellos” también se relaciona con el Proyecto EVARESI ya que trata de reducir la desigualdad que puede existir entre las residencias de mayores, ya que tal y como se ha comentado con anterioridad, los resultados revelan la existencia de residencias de primera, segunda y tercera clase en relación a la oferta alimentaria que ofrecen.

D. Marcos García-Padial Alonso sí autorizo a la AESAN OA a la utilización de los datos de carácter personal que consten en las solicitudes para la gestión, organización, concesión y difusión de los premios, así como a la difusión de las memorias de los proyectos que resulten premiados.

En Pozoblanco, a 19 de septiembre de 2023