

C. Descripción del proyecto. (Apartados que se recomienda rellenar en un máximo de tres páginas para cada uno de ellos, para facilitar la evaluación)

1. Título del proyecto, programa o iniciativa.

Cocinando con conciencia y bonito

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

Gloria García de Mateos Jaime y Raquel Rodríguez Ramos

Técnica en integración social, // Directora de centro

alcorcon@casadesanantonio.es / 91 052 94 05

3. Datos de la institución a la que representa.

Asociación San Ricardo Pampuri

4. Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados. (MÁXIMO 3 PÁGINAS)

Este proyecto “Cocinando con conciencia y bonito” tiene como objetivo garantizar el acceso a una alimentación adecuada para familias en situación de vulnerabilidad, derivadas por los servicios sociales de Fuenlabrada. Además de la distribución de alimentos y diferentes actividades, se han implementado medidas innovadoras de acompañamiento formativo en colaboración con la escuela de cocina del grupo Lezama, lo que permite a los beneficiarios optimizar el uso de los recursos alimentarios y mejorar su salud y bienestar. Este enfoque integral fomenta no solo la seguridad alimentaria, sino también la autonomía y el empoderamiento de las familias.

Iniciado en 1999, este programa comenzó como una respuesta a la creciente necesidad de apoyar a familias en situación de riesgo social mediante la distribución de alimentos. Con el paso de los años, la Asociación ha evolucionado, integrando un enfoque formativo que aborda la seguridad alimentaria desde una perspectiva integral. Hoy en día, el proyecto es la única iniciativa en Fuenlabrada que distribuye aproximadamente 40 kg de alimentos por familia cada semana, incluyendo productos frescos, congelados y no perecederos, gracias a donaciones de grandes superficies y productores locales. Además, el sistema de entrega diaria de productos con fechas de caducidad cercanas y productos de panadería permite reducir el desperdicio alimentario y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

El objetivo del proyecto es mejorar la seguridad alimentaria de las familias vulnerables, asegurando que no solo reciban alimentos, sino que también adquieran habilidades y competencias prácticas para gestionarlos de manera eficiente, reduciendo el desperdicio y optimizando el uso de los recursos. En la actualidad, el proyecto contribuye al sostenimiento alimentario de las familias más desfavorecidas, asegurando una distribución equitativa y una gestión eficiente de los alimentos, con un enfoque educativo centrado en la autonomía de las familias.

El proyecto se articula en dos líneas de actuación principales:

1. Distribución de alimentos: Semanalmente, las familias derivadas por los servicios sociales de Fuenlabrada reciben un lote de alimentos variados y frescos. Actualmente, se distribuyen aproximadamente 176.240 kg de alimentos al año, lo que cubre una necesidad fundamental para los beneficiarios.

2. Talleres formativos de cocina: En colaboración con la Escuela de cocina del grupo Lezama, se imparten talleres semanales que enseñan a los beneficiarios a gestionar los alimentos recibidos de manera eficiente. Se cubren aspectos clave como la preparación de comidas nutritivas con bajo coste, técnicas de conservación y gestión de suministros, y el ahorro de energía al cocinar. El enfoque es práctico, adaptado a las realidades de las familias y promoviendo una alimentación saludable y equilibrada.

El proceso de detección de necesidades es participativo, ya que los beneficiarios están involucrados activamente en la planificación de su itinerario personalizado. Utilizamos metodologías de intervención directa basadas en un acompañamiento cercano, creando un ambiente cálido y de confianza con las familias.

Nos enfrentamos a situaciones de falta de conocimiento sobre la elaboración de recetas nutricionalmente equilibradas y sobre la correcta manipulación de diversos alimentos, lo cual es motivo de preocupación. Por esta razón, las capacitaciones recientes se convierten en un componente esencial en este ámbito. Además, en el contexto de familias con dependientes o menores a su cargo, es fundamental asegurar una alimentación adecuada y un plan de menú semanal que responda a sus requerimientos nutricionales específicos.

Impartimos talleres formativos enfocados a los adultos para conocer técnicas e implementarlas sobre el consumo responsable energético y alimenticio. En estas actividades, realizamos elaboración de menús semanales para poder dar un buen uso a los alimentos y que conozcan recetas sencillas y saludables, promoviendo una dieta equilibrada para ellos y para los más pequeños. De esta manera, motivamos a los más pequeños a adquirir este hábito positivo en su rutina diaria. Además, hacemos actividades interactivas y juegos con los más pequeños para que aprendan a identificar los alimentos y comidas que son saludables y así poder crear un vínculo con los padres a la hora de cocinar.

A través de las clases formativas impartidas por la Escuela de cocina Lezama, estos participantes están adquiriendo habilidades muy eficientes en la cocina y optimizando el aprovechamiento de los recursos alimentarios.

Nuestro trabajo se inspira en la metodología participativa de Paulo Freire, que hemos adaptado para fomentar la autogestión y el empoderamiento en los hogares. Este enfoque facilita la participación activa de los beneficiarios en el diseño y ejecución de su propio proceso de mejora.

Es fundamental el gran papel que desempeñan los voluntarios en la ejecución del proyecto. El 20% de los voluntarios actuales son antiguos beneficiarios que, tras haber sido ayudados, han decidido contribuir a la causa ayudando a otros. Fomentamos su formación continua, para que realicen su voluntariado de manera profesional y efectiva. Cuentan con una estructura organizativa interna que facilita la planificación y ejecución de cada reparto semanal, con tareas y roles asignados. Implementan un sistema de trabajo en cadena que optimiza la eficiencia y la rapidez en el proceso. Su capacidad de coordinación y colaboración es notable, y el desempeño que logran cada semana es excepcional. Sin su contribución, la operación no sería viable, especialmente considerando el elevado volumen de alimentos y la cantidad de personas que esperan recibirlos. Expresamos nuestro sincero agradecimiento y reconocemos su valiosa integración en nuestro equipo.

En el año 2024, hemos atendido a 936 familias, que incluyen a 929 personas derivadas por los Servicios Sociales de Fuenlabrada y Alcorcón. Se han realizado 34 repartos de alimentos, distribuyendo un total de 176.240 kg, con una media semanal de 34,68 kg por familia.

Los alimentos provienen de diversas fuentes: BAM nos entrega frutas, congelados y alimentos no perecederos (47.260 kg), el huerto de Fuenlabrada aporta 7.265 kg de frutas y verduras,

y grandes superficies como Ahorramás, Mercadona, Alcampo, BM, Pan Vida y El Corte Inglés donan aproximadamente el 68,7% de los alimentos (122.946 kg). Y de diferentes donaciones y compras realizadas por la entidad. En total recogemos 179.077 kg.

El ahorro estimado para las familias, que recibirán alimentos valorados en 90 euros semanales, les permite redirigir esos recursos a cubrir otras necesidades básicas, mejorando así su situación económica.

Además, en nuestra red de pisos de acogida se ha atendido a 122 personas, de las cuales el 41% son hombres, el 23% mujeres y el 36% niños. A estas personas se les cubren las necesidades básicas, de higiene y alimentación, mientras fomentamos su autogestión y autonomía.

El impacto del proyecto no solo mejora la calidad de vida de las familias al reducir sus gastos en alimentos, sino que también promueve un mejor uso de los recursos, reduciendo el desperdicio alimentario y ayudando a que los participantes sean más autosuficientes en el largo plazo.

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

Los objetivos principales son:

- Garantizar el acceso a una alimentación equilibrada: A través del reparto semanal de alimentos, proporcionamos a las familias productos frescos y saludables, como frutas, verduras, carne, lácteos y productos no perecederos, con el fin de asegurar una dieta variada y balanceada.
- Enseñar técnicas de cocina económica y saludable: Con la colaboración de la Escuela de cocina del grupo Lezama, impartimos talleres prácticos y formativos que permiten a los beneficiarios aprender a preparar recetas nutritivas con los alimentos entregados. Además, se promueve la reutilización y aprovechamiento máximo de los alimentos.
- Fomentar el conocimiento sobre el ahorro energético y de recursos en la cocina: En los talleres, se enseña a gestionar eficientemente los recursos energéticos (electricidad, gas, agua) y materiales (alimentos, utensilios de cocina), lo que reduce el gasto doméstico y promueve prácticas sostenibles.

Para cada actividad realizamos métodos y materiales diferentes. En nuestros pisos tutelados ofrecen un techo, la necesidad más básica e importante para una persona. Son abastecidos de productos alimenticios diariamente según sus necesidades o demandas. Actualmente llevamos un registro para que puedan realizar un pedido semanal a través de sus dispositivos móviles en una app de diseño propio para que los voluntarios de la entidad puedan organizar y prepararlo.

Para realizar la garantía alimentaria, son nuestra red de voluntarios los que juegan un papel esencial en la logística del reparto y de los talleres. Ellos se encargan de gestionar las entregas, asistir en las formaciones y acompañar a los beneficiarios durante su proceso de mejora personal.

En los talleres utilizan alimentos que ya forman parte de las entregas a las familias. Se instruye sobre recetas sencillas y técnicas de ahorro de recursos, tanto alimenticios como energéticos, con el fin de mejorar la gestión de los productos entregados.

Materiales utilizados:

- Alimentos: Los alimentos entregados a las familias no solo sirven para su sostenimiento, sino que también se utilizan en los talleres de cocina, donde los beneficiarios aprenden a preparar platos económicos y saludables.
- Recetarios y materiales educativos: Entregamos a las familias recetarios y guías de cocina que les permiten seguir aprendiendo en casa. Estos materiales también

incluyen consejos sobre cómo gestionar el ahorro de recursos energéticos y reducir el desperdicio. Existen diversas plataformas donde se pueden encontrar consejos útiles para este propósito. En Fuenlabrada, el CIFE, que forma parte de la Escuela de Formación 3.0, es un recurso valioso. Además, la Escuela Lezama ofrece internamente el título de manipulador de alimentos, así como acceso a videos y recetas exclusivas. También organizamos charlas formativas dirigidas por profesionales, donde se comparten los mejores trucos para optimizar el ahorro y el uso eficiente en los hogares. Es una excelente oportunidad para aprender y mejorar sus habilidades y competencias sobre este ámbito.

- Espacios físicos y equipamiento: Para los talleres, utilizamos cocina equipada en nuestra instalación con todo el material necesario para realizar las prácticas y espacios que se visitan de la Escuela de cocina Lezama, y que enseñan todo el material necesario (utensilios, electrodomésticos, etc.) para que los participantes puedan observar lo aprendido. Contamos con dos aulas polivalentes con pantallas digitales donde realizamos los talleres formativos, charlas, exposición de videos, etc.

6. Identificación de las actuaciones realizadas.

- Distribución mensual de alimentos a las familias beneficiarias: Se realiza un reparto de alimentos por unidad familiar de manera semanal. Los voluntarios reparten fruta, verdura, alimentos perecederos y no perecederos a cada familia en situación de vulnerabilidad.
- Realización de talleres semanales de cocina práctica: Contamos con una colaboración con la Escuela de Cocina Lezama, que se encarga de impartir talleres formativos y prácticos enfocados en la elaboración de recetas sencillas, saludables y de fácil ejecución. Los participantes tienen la oportunidad de obtener el carnet de manipulador de alimentos, así como adquirir una variedad de conocimientos relevantes en el ámbito culinario.
- Talleres dinámicos y lúdicos para menores: En las asambleas semanales con las casas de acogida, realizamos diferentes juegos para mostrarles cuales son los alimentos saludables y cómo pueden colaborar con sus padres para realizar el menú semanal y ayudar a preparar recetas sencillas. Fomentando la unión familiar entre ellos.
- Talleres con expertos: En colaboración con la asociación Energía sin fronteras, nuestras técnicas se han formado para impartir talleres periódicos sobre el ahorro energético en el hogar. Tratando temas preocupantes para nuestros participantes como son interpretación de facturas o contratación de servicios, bono social, métodos para ahorrar, etc. Igualmente, los voluntarios de la asociación han ejecutado talleres de sensibilización en la entidad con los participantes.
- Entrega de materiales formativos: Al finalizar cada taller o charla formativa, se procede a la entrega de material complementario, el cual puede variar según la temática abordada. En el caso de los talleres impartidos por la Escuela de Cocina, se proporciona un recetario que incluye todos los ingredientes, tiempos de preparación y procedimientos de elaboración. Asimismo, tras las sesiones dedicadas al ahorro energético, se distribuyen documentos informativos que los participantes pueden conservar para su consulta futura.
- Asesoramiento individualizado sobre el manejo de los alimentos y recursos entregados: Estos talleres prácticos y formativos se realizan diariamente a la hora de la entrega alimenticia, para poder asesorarlos sobre recetas y menús para realizar. También se realiza en las horas prácticas de la Escuela de Cocina Lezama.

7. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.

El éxito del proyecto de garantía nutricional radica en la capacidad de generar sinergias entre diferentes actores, que colaboran activamente para garantizar una intervención integral y coordinada.

Mantenemos una estrecha coordinación con los servicios sociales municipales para la derivación de beneficiarios al programa. Este vínculo es fundamental para identificar a las familias en situación de vulnerabilidad que necesitan apoyo alimentario, asegurando que la ayuda llegue a quienes más la necesitan. Se realizan reuniones periódicas para evaluar los avances y asegurar una respuesta adaptada a las necesidades emergentes de los participantes. Formamos parte de la mesa de alimentos, un espacio de coordinación en el que participan las principales entidades que gestionan la distribución de alimentos en Fuenlabrada. Esta mesa de trabajo nos permite coordinarnos y planificar de manera conjunta las entregas de alimentos, prevenir duplicidades y asegurar una cobertura adecuada para las familias. También promueve soluciones a las dificultades logísticas que puedan surgir.

Utilizamos la aplicación GUF gestionada por el banco de alimentos, que a nivel nacional permite gestionar y limitar las duplicidades en la entrega de alimentos.

La colaboración con el grupo Lezama, reconocido por su experiencia en formación culinaria, ha sido esencial para el desarrollo de los talleres formativos del proyecto. Su equipo de profesionales gestiona los talleres de cocina, proporcionando no solo conocimiento técnico, sino también un enfoque pedagógico que se adapta a la realidad de las familias beneficiarias. Esta alianza permite a los participantes adquirir habilidades en la cocina prácticas que mejoran la gestión de los alimentos que reciben.

El proyecto se nutre de la colaboración con diversas entidades donantes, tanto del sector privado como de iniciativas públicas, que suministran alimentos y recursos educativos. Grandes superficies comerciales como Ahorramás, Mercadona, Alcampo, BM, Pan Vida y El Corte Inglés donan una parte significativa de los alimentos distribuidos semanalmente. Además, contamos con la participación del Banco de Alimentos, que garantiza un suministro estable y diverso de productos alimentarios.

En paralelo, también colaboramos con entidades que nos donan material educativo y recursos para los talleres, lo que enriquece la formación y el aprendizaje de los beneficiarios.

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.

El proyecto se ha diseñado teniendo en cuenta la igualdad de acceso para todos los miembros de las familias beneficiarias, sin importar su género, edad o situación. Además, se fomenta la participación de mujeres, que en muchas ocasiones son las responsables de la gestión alimentaria en los hogares.

En el diseño del proyecto, se ha establecido un criterio de acceso que prioriza la situación de vulnerabilidad de las familias sin discriminación alguna por género o situación familiar. Reconociendo que, en muchos hogares, las mujeres son las principales responsables de la gestión alimentaria, se fomenta su participación en los talleres formativos de cocina. Se les ofrece un espacio seguro y de apoyo, donde puedan compartir sus experiencias y adquirir habilidades que fortalezcan su rol en la mejora de la seguridad alimentaria familiar.

Los talleres formativos y las actividades del proyecto están diseñados para ser accesibles a todas las personas, especialmente a las mujeres con responsabilidades de cuidado. Se

ofrecen horarios flexibles para que puedan compaginar su participación con las labores del hogar o el cuidado de dependientes.

En la evaluación del proyecto, se utilizan indicadores desagregados por género para medir el impacto diferencial en hombres y mujeres, asegurando que ambos se beneficien de manera equitativa de los recursos y actividades. Si bien el proyecto reconoce el rol predominante de las mujeres en la gestión alimentaria, se ha hecho un esfuerzo por involucrar a los hombres en los talleres, promoviendo su corresponsabilidad en las tareas del hogar y fomentando la equidad en la distribución de responsabilidades familiares.

Se integran módulos de sensibilización sobre igualdad de género en los talleres, con el fin de promover una visión compartida de las responsabilidades domésticas y alimentarias.

El proyecto también fomenta la igualdad en su red de voluntarios, asegurando una representación equitativa de hombres y mujeres.

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

La evaluación del proyecto se lleva a cabo a través de una metodología que permite medir tanto el proceso como los resultados alcanzados, con el objetivo de asegurar que los impactos esperados sobre la salud y bienestar de las familias vulnerables se logren de manera efectiva. La evaluación combina herramientas cuantitativas y cualitativas para obtener una visión integral del progreso de los beneficiarios y la eficiencia del programa.

La metodología utilizada para la evaluación se basa en el seguimiento continuo del desempeño del proyecto a través de encuestas de satisfacción y entrevistas previas. Se realiza un registro de asistencia semanal tanto de las recogidas como de las formaciones.

Indicadores:

- Número de familias beneficiarias (anual).
- Porcentaje de asistencia a los talleres de cocina.
- Mejoras en la gestión de los alimentos (evaluadas mediante encuestas a los beneficiarios).
- Reducción del desperdicio de alimentos
- Encuestas de satisfacción a los participantes
- Evaluación de participación por parte de la Escuela de Cocina Lezama
- Número de recetas realizadas por los participantes

Resultados: Aumento en el uso eficiente de los recursos alimentarios y reducción del desperdicio de alimentos en los hogares y especialmente mejora en la salud y bienestar de las familias atendidas.

El impacto del proyecto sobre la salud de los beneficiarios es notable. Al mejorar la capacidad de las familias para gestionar los alimentos y adoptar prácticas más saludables en su dieta, se han reducido problemas relacionados con la malnutrición y se ha promovido un estilo de vida más equilibrado. A través de la evaluación periódica, hemos podido constatar una mejora en los hábitos alimentarios de las familias, lo que tiene un impacto positivo tanto en su salud física como en su bienestar general.

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

Este proyecto cuenta con 25 años de experiencia en el municipio de Fuenlabrada. Financiado a través de diferentes subvenciones. Por el ayuntamiento de Fuenlabrada, donaciones privadas y beneficiarios de la entidad.

Hemos llevado a cabo el mismo proyecto en el municipio de Alcorcón, por lo que nuestra actividad se está expandiendo y en un constante crecimiento.

El proyecto se prevé mantener a largo plazo, con la posibilidad de expandir los talleres a nuevas áreas temáticas como la nutrición infantil y la economía doméstica. Las colaboraciones con entidades como el grupo Lezama y los servicios sociales garantizan su sostenibilidad financiera y organizativa.

11. Planteamiento innovador y original.

El proyecto introduce un enfoque transformador e innovador en el ámbito de la intervención social, al integrar la entrega de alimentos con la formación en cocina y actividades de promoción de la salud. Esta sinergia entre asistencia material y capacitación práctica no solo cubre las necesidades básicas de las familias en situación de vulnerabilidad, sino que también mejora sus habilidades, promoviendo una autonomía alimentaria a largo plazo.

La primera gran innovación de este proyecto radica en la distribución semanal de alimentos frescos y variados, como frutas, verduras, lácteos y carnes. A diferencia de otros programas que se centran en alimentos no perecederos, nuestro enfoque se basa en asegurar que las familias tengan acceso a alimentos frescos y nutritivos, esenciales para mantener una dieta equilibrada. Este enfoque busca impactar directamente en la salud de los beneficiarios, reduciendo los riesgos de malnutrición y enfermedades asociadas a una alimentación deficiente, como la obesidad o la diabetes.

Una de las características más innovadoras del proyecto es la colaboración con la Escuela de Cocina Lezama, que proporciona clases prácticas a las familias. Estas sesiones formativas permiten que los beneficiarios no solo reciban alimentos, sino que aprendan a optimizar su uso, preparando comidas sencillas, saludables y económicas. Esta combinación de apoyo material y formativo eleva el proyecto a un nivel de intervención estructural, dotando a las familias de herramientas que les permitan ser autosuficientes y maximizar los recursos que reciben. Además, los cursos de cocina se extienden a las personas en casas de acogida, ayudando a aquellos que están en procesos de reintegración social a adquirir habilidades fundamentales para su independencia.

El proyecto también aborda la necesidad de fomentar un estilo de vida activo a través de eventos deportivos y actividades físicas dirigidas a adultos y niños. Al organizar torneos de fútbol, baloncesto, voleibol y sesiones de yoga, el programa promueve no solo la actividad física, sino también el bienestar emocional y la cohesión social entre los beneficiarios.

Finalmente, la intervención se caracteriza por su enfoque personalizado. Cada familia recibe un plan adaptado a sus necesidades particulares, lo que garantiza que las formaciones, los alimentos y las actividades ofrecidas respondan de manera efectiva a sus circunstancias individuales. Esto permite que el proyecto sea flexible y que evolucione en función de las necesidades cambiantes de los beneficiarios, asegurando su relevancia y eficacia en el tiempo.

11. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Este proyecto está alineado con los ODS de la Agenda 2030, abordando los desafíos de alimentación, salud, equidad de género y sostenibilidad. Implementamos prácticas responsables que fomentan la autonomía de los beneficiarios, reduciendo desigualdades y promoviendo un desarrollo sostenible para familias vulnerables. Nos enfocamos en el ODS

2, hambre cero, garantizando el acceso a alimentos nutritivos mediante la distribución semanal de productos frescos, mejorando la nutrición y asegurando una dieta equilibrada. La educación alimentaria empodera a las familias para gestionar sus recursos de manera sostenible, relacionándose con el ODS 3, salud y bienestar, al ofrecer alimentación saludable y formaciones en cocina, lo que reduce problemas de salud como malnutrición y obesidad. Complementamos con actividad física, promoviendo torneos de fútbol, baloncesto y clases de yoga, fomentando hábitos saludables. Mejorando la salud física y mental de los beneficiarios, creando equilibrio y bienestar general. En cuanto al ODS 12, producción y consumo responsable, integramos prácticas para reducir el desperdicio alimentario, colaborando con el Banco de Alimentos para optimizar la distribución. Utilizamos la aplicación GUF para gestionar entregas y evitar duplicaciones, asegurando una distribución justa. Reforzando el enfoque en el consumo responsable, garantizando que los recursos lleguen a quienes realmente los necesitan y se utilicen de manera eficiente.

El proyecto tiene una perspectiva de género, contribuyendo al ODS 5, igualdad de género, empoderando a mujeres y niñas a través de nuestras formaciones fortaleciendo las habilidades y fomentar la corresponsabilidad al incluir a hombres en los talleres. Abordamos el ODS 10, reducción de desigualdades, garantizando acceso equitativo a recursos para familias vulnerables en Fuenlabrada. Finalmente, apoyamos el ODS 8, trabajo decente y crecimiento económico, mejorando la empleabilidad mediante formación en cocina y gestión del hogar, lo que favorece la estabilidad económica de las familias y, por ende, su estabilidad a largo plazo. Una de nuestras mejores herramientas es la aplicación de GUF para gestionar entregas de manera justa y eficiente.