

### 1. Denominación del proyecto.

“Ayudando a Crecer” Programa de garantía nutricional para menores de diez años, de familias en exclusión social.

### 2. Director/es del proyecto. Raquel Rodríguez Ramos

### 3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

#### OBJETIVO GENERAL:

- ❖ Establecer un sistema de garantía nutricional para los menores de 10 años incluidos en el programa, que permita solventar todas sus necesidades nutricionales para conseguir un perfecto desarrollo.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ❖ Abastecer de los alimentos necesarios para crear una dieta equilibrada en los menores.
- ❖ Facilitar el acceso a los alimentos específicos para los menores con intolerancias y alergias: sin gluten, sin azúcar, sin lactosa...
- ❖ Crear hábitos saludables
- ❖ Mejorar los hábitos alimentarios de la unidad familiar.
- ❖ Prevenir con una alimentación adecuada las enfermedades de la infancia como las de la edad adulta: obesidad, diabetes y anemias.
- ❖ Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición, dieta equilibrada y saludable.

#### OBJETIVOS OPERATIVOS

- ❖ Evaluar a los padres de los menores para conocer las necesidades específicas.
- ❖ Tener un primer contacto con los padres e informarles de las actividades y objetivos programados para el programa.
- ❖ Dotar de alimentos semanalmente.
- ❖ Fomentar el ejercicio físico y la práctica del ocio activo.
- ❖ Enseñar a planificar, improvisar y no desesperarse. Dotar de ideas para planificar y cocinar un menú saludable, evitando recurrir a ultra procesados.
- ❖ Eliminar errores habituales en la alimentación de los más pequeños: premios y castigos en la alimentación.
- ❖ Conocer los nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, vitaminas y minerales.

#### MATERIAL:

El material utilizado es el siguiente:

#### Recursos materiales:

Para el desarrollo del proyecto hemos hecho uso de una sala que contiene 20 sillas, una mesa central, un televisor, altavoces, una pizarra, un ordenador, una impresora y material fungible.

Una nevera para guardar los lácteos hasta su entrega, un almacén para depositar y guardar los alimentos no perecederos.

## Recursos didácticos

Para el desarrollo de los talleres, hemos diseñado presentaciones de power point sobre las cuales se han desarrollado los diferentes temas impartidos en las distintas sesiones a lo largo del programa.

Material didáctico

Test de evaluación.

Cuestionario de satisfacción del programa.

## MÉTODOS UTILIZADOS:

El punto de partida ha sido una evaluación de todas las familias que incluyen menores en las edades establecidas (0 a 10 años). Afrontamos la primera ola de trabajo con aquellas familias derivadas de servicios sociales que se encontraban en una situación más precaria.

Acordamos con ellas la dieta adecuada para los menores incluidos en el programa, y establecimos los alimentos que debían recibir cada semana para alcanzar el ideal de consumo.

Cada jueves, las familias incluidas en el programa, recibían los complementos alimenticios necesarios para completar la dieta de sus menores.

Con carácter mensual se mantuvo una reunión con los padres para evaluar la marcha del programa, y, al menos, una vez al año se realizó una visita en sus domicilios para comprobar las condiciones de conservación de estos productos.

Paralelamente a estas acciones, los padres debían participar a lo largo del programa, en seis talleres dirigidos a conocer en profundidad las necesidades alimenticias de sus hijos/as, así como a conocer técnicas de preparación de todos los alimentos que se incluyan en la dieta básica.

Nuestro planteamiento con los padres se concretó en conseguir hábitos nutricionales adecuados, estableciendo cinco comidas diarias para sus niños/as, tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y un tentempié a media mañana, y la merienda por la tarde.

Nuestra garantía contemplaba todos los productos necesarios para que el/la niño/a pueda recibir:

**VARIAS VECES AL DÍA:** Arroz, patatas, pasta, cereales, verduras y fruta.

**AL MENOS DOS VECES AL DÍA:** Leche y/o yogures.

**AL MENOS TRES VECES POR SEMANA:** Pescado, huevos y legumbres.

**AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA:** Carne.

Todo ello acompañado por el desarrollo de prácticas sanas como ingerir solamente agua durante la comida, lavarse las manos antes de comer y lavarse los dientes después. El complemento alimentario a suministrar centrará su atención según la edad:

**De 1 a 3 años,** las necesidades de proteínas son muy altas.

**De 3 a 6 años,** las necesidades energéticas son especialmente altas, debido a que se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo, así como de gran actividad física. En esta época, los niños necesitan proporcionalmente más proteínas de alta calidad que los adultos, por lo que su

dieta debe incluir suficientes carnes, pescados, huevos y lácteos. A esta edad, debe iniciarse también al niño y a la niña en el hábito de un desayuno completo.

**De 7 a 10 años**, las necesidades de crecimiento siguen siendo cruciales, los pequeños/as de esta edad deben ingerir a diario lácteos, frutas, verduras, ensalada y pan, alternar las carnes, pescados blancos y azules, y combinar a lo largo de la semana las legumbres, arroces y pasta.

Las aportaciones fueron estructuradas por edades, de cara a suministrar lo necesario según el grupo al que pertenezca el/la pequeño/a.

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

A lo largo del año se han realizado seis talleres en los que han participado todas las familias, impartidos 1 vez cada 2 meses y con una duración de 1 hora y media cada uno.

##### **Taller nº 1.- Construyendo la pirámide nutricional**

El taller inició con una explicación de los diferentes grupos de alimentos que forman la pirámide nutricional. Cada participante expuso donde considera adecuado colocar cada grupo de alimentos, a través de una imagen expuesta en la pizarra.

Se corrigieron los errores que hubo. Una vez elaborada la pirámide correctamente, se preguntó con qué frecuencia consumen los alimentos mencionados.

A continuación, se explicó la importancia de consumir una dieta variada, una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, comer frutas, vegetales y cereales, así, como la ingesta moderada de azúcar y sal.

Por último, se realizó una actividad que consistió en dividir al grupo por equipos y cada uno debía elaborar una lista de la compra según la comida que les tocó, por ejemplo: el desayuno, la comida, la merienda o la cena.

Una vez realizado el listado, y expuesto el contenido, en grupo reflexionaron sobre el tipo de alimentos que han comprado y con qué frecuencia lo consumen.

##### **Taller nº 2.- Soy lo que como**

El taller fue impartido por la enfermera, quien profundizó sobre las funciones de todas las vitaminas, hidrosolubles y liposolubles y de algunos de los minerales más conocidos entre las familias participantes.

Hablaron de los alimentos que son más perjudiciales para la salud, a pesar de utilizarlos diariamente y hacer un uso continuo de ellos; como pueden ser las salsas comerciales, el queso curado, los embutidos y casquería, precocinados, bollería industrial, etc.

##### **Taller nº 3.- Disciplina positiva aplicada a las horas de la comida.**

A veces la hora de la comida se convierte en una lucha en muchos hogares.

En este taller hablamos de cómo afrontar estos momentos, antes de hacerlo les pedimos que nos cuenten sus experiencias a la hora de las comidas.

- **Inteligencia emocional:** Preguntar cómo se sienten y lo que les gustaría, así estamos

modelando una forma de comunicación que expresa sinceridad y respeto, nombrando lo que estamos sintiendo.

- **Enfoque en soluciones:** Entre los padres y los/las niños/as se intenta buscar cómo mejorar, solucionar lo que está ocurriendo, en vez de centrarse en castigar, culpar o hacer pagar por un comportamiento no deseado.
- **Fortalecimiento del sentimiento de pertenencia e importancia:** La madre, el padre o ambos progenitores explican al niño o la niña con respeto lo que sienten, le piden ayuda para solucionar la situación, le escuchan con interés. El/la niño/a se siente valorado, que forma parte de la familia y que es parte de la solución.
- **Capacidad para tomar decisiones:** Se pide opinión al niño o la niña con respecto a las propuestas, deciden opciones saludables para comer...
- **Entrenamiento en autonomía:** El niño o niña ayuda a elaborar y preparar los alimentos acordes a su edad.
- **Firmeza:** Tiene la opción de dejar la comida, pero eso no significa que pueda merendar media hora después, sino que deberá esperar a la hora de siempre.

#### **Taller nº 4.-La actividad física puente hacia la vida saludable.**

La ausencia de hábitos saludables y sedentarismo provoca deterioro físico que genera enfermedades tales como: la obesidad, el colesterol, etc.

El ocio y la actividad física son una herramienta vital para mejorar la calidad de vida de las personas, siendo así el deporte un complemento en los hábitos de vida saludable.

El taller consistió en dar pautas y sensibilizar a las familias la importancia del deporte como promoción para la salud.

La actividad radicó en visionar los videos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, ofrecidos en su página web, tanto para adultos como para niños.

<http://www.estilosdevidasaludable.mschs.gov.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/videosEjercicios/home.htm>

Antes de finalizar el taller se practicó un ejercicio elegido por los/las participantes, a la vez que les recomendamos que los realicen en casa, puesto que, son actividades fáciles de llevarlas a cabo.

#### **Taller nº 5.- Disfrutando en familia**

El taller se enfocó en la importancia de la participación de todos los miembros de la unidad familiar a la hora de preparar las comidas.

Una alimentación saludable favorece un desarrollo adecuado, así como un buen ambiente familiar promueve una atmosfera de armonía, lo que nos permite utilizar este tiempo de cocinado para fortalecer, crear vínculos, transmitir valores y conocimientos a los/las hijos/as, con el objetivo de potenciar los hábitos de colaboración en la familia y las capacidades de los/las hijos/as

El objetivo es reforzar el sentimiento de pertenencia, compartiendo actividades juntos, fomentando la comunicación familiar, para que los momentos de preparación de alimentos sean espacios de corresponsabilidad y de construcción de vínculos.

### **Taller nº 6.- Navidades saludables**

Con la finalidad de poner en práctica lo aprendido y en vista que se acercan las fiestas navideñas, el objetivo de este taller fue elaborar “platos navideños saludables”, teniendo en cuenta los recursos que disponen en cada hogar.

El taller dio inicio con la herramienta de trabajo grupal “lluvia de ideas”, cada participante propuso un menú y entre todos eligieron un plato y sus ingredientes.

Una vez elaborado el menú, se realizó un listado de los ingredientes que se iban a utilizar, las cantidades, y a continuación, se estableció la forma de elaborar el plato y por último los tiempos de cocción.

Se animó a los/as participantes para que puedan poner en práctica esta receta en las fiestas navideñas.

### **5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.**

El proyecto “**Ayudando a crecer**” cuenta con la responsabilidad social corporativa de varias empresas tanto del sector público y privado.

El proyecto se encuentra subvencionado por *La Caixa*, que financia la compra de pescados y carnes, además de los productos específicos para alérgicos y personas con necesidades alimenticias diferentes. *Panvida*, nos brinda los panificados, *Ahorramás* los lácteos y *Alcampo* productos varios.

Con el sector público trabajamos estrechamente con Servicios Sociales, puesto que, los/as participantes que forman parte del proyecto son derivados desde esta institución. Además, formamos parte de una mesa de trabajo con otras entidades sociales de Fuenlabrada con el fin de evitar la duplicidad en la recogida de los alimentos.

El *Parque Agrícola de Fuenlabrada* nos proporciona verduras ecológicas que recolectan el día de la entrega: patatas, acelgas y coliflor. También el Ministerio de Agricultura por medio del Banco de Alimentos nos abastece de los alimentos no perecederos (frutas y verduras). Además, recibimos los fondos FEAD (Fondo de Ayuda Europea para los más necesitados) del Fondo Social Europeo.

Y como no mencionar a las familias participantes que se han implicado en el programa desde el minuto uno, puesto que, han sido las protagonistas, ha sido de gran importancia la coordinación con las familias para que el proyecto se desarrolle satisfactoriamente.

Añadir que la participación ciudadana es indispensable, ya que gran parte de la carga del proyecto es sostenida por personal voluntario. Contamos con 30 voluntarios implicados en el programa y 4 técnicos (trabajadora social, psicóloga, educadora social y enfermera).

### **6. La evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.**

La evaluación es una de las partes que consideramos de vital importancia para el buen

desarrollo del programa, ya que supone la justificación de la optimización de los recursos, valorando la idoneidad o no de la realización del proyecto, como un proyecto de continuación. Hemos realizado para ello tres tipos de evaluaciones:

**Evaluación Inicial**, que permitió hacer una valoración de la situación en la que se encontraban los integrantes del programa, y que permitía, establecer las distintas áreas de actuación.

**Evaluación Continua**, que sirvió para obtener una información de manera continuada que nos ayudaba a la reformulación, en caso de necesidad, de las actuaciones que hemos llevado a cabo en pro de una mejora y ajuste del taller. Esta evaluación se estableció a lo largo de todo el proceso y se llevó a cabo a través de las reuniones de coordinación del equipo multidisciplinar.

**Evaluación Final**, que se llevará a cabo al finalizar el proyecto y dónde se evaluará diseño, objetivos, metodología, recursos, efectos no previstos, etc. A través de unos cuestionarios que le serán facilitados a los participantes del programa a fin de valorar los efectos finales del proyecto.

#### **Los indicadores de evaluación serán los siguientes:**

**Nº de asistentes:** Al menos cincuenta menores, en el primer año de vida del programa.

**Grado de participación:** Asistencia al 80% de las entregas realizadas o participación de al menos el 75% de los talleres propuestos.

**Nº de actividades realizadas:** 6 actividades realizadas. Si la incorporación al proyecto supone un 40% de personas nuevas, se repetirá cíclicamente la formación.

#### **Adecuación actividad-objeto.**

Importe correspondiente de las ayudas entregadas.

Número de familias beneficiadas de las ayudas.

Valor medio de los “carritos de la compra” entregados.

Cuestionario de evaluación de los participantes sobre la calidad de la atención.

#### **El impacto sobre la salud de la población diana.**

El impacto que ha generado en las personas que han sido beneficiarias y participantes del programa, es sin lugar a duda, garantizar una alimentación saludable y favorecer un crecimiento sano para los niños entre 0 y 10 años de edad.

A través del programa se han creado hábitos saludables y mejora de los hábitos alimentarios de toda la familia. Además, prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes, etc., por medio de una alimentación equilibrada.

Se han creado conceptos básicos de alimentación, nutrición, dieta equilibrada y saludable.

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

Se trata de un proyecto de continuidad, pero su sostenibilidad depende del apoyo de las subvenciones públicas o privadas, y de la existencia de los fondos FEAD y otras OAD (Organizaciones autorizadas de distribución) como Banco de Alimentos. Es por ello que se prevé aumentar el número de proveedores y aumentar la financiación económica para dar continuidad

al proyecto. Siempre que su efectividad e impacto en la sociedad sea valorado como positivo tanto por los participantes como por el equipo de voluntarios y trabajadores.

Las colaboraciones del sector público para este proyecto proceden del: Fondo de Ayuda Europea para los más Necesitados (FEAD).

El apoyo del ayuntamiento de Fuenlabrada que a través de su convenio directo tenemos la cesión de un almacén.

Un 20% de fondos propios para el transporte y logística.

Y, por otra parte, las empresas del sector privado están comprometidas en seguir apoyando esta labor (*La Caixa, Alcampo, Ahorramas, Panvida*) y los voluntarios siguen aumentando tanto en número como en ganas de seguir aportando su colaboración.

Nuestra asociación lleva más de 20 años dedicándose a la intervención psicosocial y laboral ofreciendo un servicio integral a las personas en riesgo de exclusión social grave, dando respuesta a sus necesidades más urgentes como son los alimentos, formación y búsqueda de empleo.

## **8. El planteamiento innovador y original.**

Nuestro proyecto, es el primer y único programa en Fuenlabrada, de intervención para niños y niñas de 0 a 10 años de estas características, es decir, que junto a la promoción de la alimentación sana y los hábitos de vida saludables, se garantice que las familias dispongan de todos los alimentos necesarios para poder afrontar las necesidades de sus hijos. Somos la única entidad que realiza el reparto de alimentos todos los meses del año (incluyendo vacaciones), de tal forma que abastecemos a las familias participantes todas las semanas los días jueves y viernes.

Nuestra entidad se caracteriza por realizar una intervención integral con los/as participantes, contando con un equipo multidisciplinar de profesionales con dos psicólogas, una trabajadora social, una enfermera, una educadora social, una integradora social, una mediadora, una lingüista y una administrativa. El equipo de profesionales realiza una atención completa que cubre y trabaja las diferentes áreas (salud, empleo, idioma, etc.) con el objetivo de poder realizar un trabajo transversal en cada una de estas áreas, considerándonos una entidad de alta exigencia, puesto que, para nosotros es importante la implicación de los/as beneficiarios/as y que sean ellos/as los/as protagonistas de sus vidas.

La relevancia del programa se manifiesta en la oportunidad que brinda a los/las participantes, el cubrir parte de las necesidades alimentarias básicas con el objetivo de disminuir la preocupación de no disponer de los medios económicos suficientes para cubrir los alimentos necesarios en la unidad familiar, lo que permite a los/as beneficiarios participar en los diferentes programas de inserción laboral y formación, para desarrollar sus habilidades sociales y obtener un empleo.

## **9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.**

En nuestra entidad el 70% de las participantes de nuestros proyectos son mujeres.

Además, contamos con un plan de igualdad implantado en nuestra entidad.

En “**Ayudando a crecer**” el 100% de ellas son mujeres de las cuales el 70% son familias monoparentales.

En ninguno de los programas que venimos desarrollando en la asociación existe ningún tipo de discriminación en cuanto a sexo, origen, religión o cualquier otra circunstancia.

Aunque nuestras acciones van dirigidas fundamentalmente a las mujeres, también se incluye en ellas hombres siempre que resulte necesario por la situación concreta de cada de caso.

Tanto la equidad y la igualdad, forman parte del ADN de la asociación y no es aceptable que en nuestras actividades participen profesionales y/o voluntarios, que no estén dispuestos a la aceptación de este criterio al 100%. Adicionalmente en todos nuestros programas formativos contamos con un módulo de género.

Algunas medidas que hemos implantado para favorecer la igualdad:

- ❖ En las formaciones no se tiene en cuenta el sexo de la persona para poder acceder a una formación u otra.
- ❖ En las ofertas de empleo que mediamos no se hace una selección por sexo sino por competencias ambos puedan tener acceso al mercado laboral.
- ❖ Se respeta un tiempo de lactancia y baja maternal para incorporarse de nuevo a los talleres, favoreciendo la conciliación familiar.
- ❖ Tenemos establecido una política de comunicación no sexista tanto en la comunicación interna como externa.
- ❖ En días no lectivos pero que no son festivos intentamos facilitar (en la medida de lo posible) un campamento de día para que los progenitores, puedan seguir acudiendo a los cursos y a la búsqueda de empleo.
- ❖ En la tarde repetimos algunos de nuestros talleres haciendo coincidir el horario con alguna actividad infantil para que los/as participantes puedan asistir a los talleres.
- ❖ En este proyecto en concreto hemos insistido en la importancia de la corresponsabilidad, tanto en la recogida de alimentos, como en la asistencia a los talleres y en la elaboración de los alimentos.

Nuestro equipo realiza formación continua en materia de género en la Escuela Virtual de Igualdad dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e igualdad.

Por tercer año consecutivo participamos en la elaboración y corrección de la entrega del sello de la familia. Un sello dirigido a empresas del municipio que son premiadas por el ayuntamiento de Fuenlabrada por tener planes de igualdad y mantener medidas de conciliación familiar.