



Proyecto

La tienda del desayuno saludable

Colegio Educación Especial Carmen Fernández-Miranda

Índice

1. *Datos de la entidad* 3
2. *Denominación del proyecto y responsables* 3
3. *Justificación del proyecto* 4
4. *Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo* 5
5. *Actuaciones realizadas* 7
6. *La implicación y sinergias con diferentes agentes* 11
7. *Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso.* 12
8. *Evaluación de proceso y de resultados* 13
9. *Continuidad y sostenibilidad del proyecto y financiación económica.* 15
10. *Conclusiones* 18

1. Datos de la entidad

Denominación del proyecto. 2. Persona responsable del mismo. 3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo. 4. Identificación de las actuaciones realizadas. 5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado. 6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados. 7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana. 8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos. 9. Planteamiento innovador y original. BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO Núm. 168 jueves 14 de julio de 2022 Sec. III. Pág. 100550 cve: B

Entidad: Fundación Síndrome de Down de Madrid

CIF: G81854283

Naturaleza Jurídica: Fundación

Fecha de Constitución: 30/06/1997

Dirección: Caídos de la División Azul, 15 28016 Madrid

Teléfono: 913105364

Correo electrónico: fsdownmadrid@downmadrid.org

Página Web: www.downmadrid.org

En Down Madrid trabajamos para conseguir la plena integración de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad, así como para mejorar su calidad de vida y la de sus familias. Lo hacemos siempre fomentando su participación y situándolos en el centro y corazón de nuestra organización. Además, trabajamos para que se les reconozcan sus derechos y obligaciones, según lo establecido en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y en la Constitución Española.

2. Denominación de proyecto y responsables.

Nuestro proyecto se llama “La tienda del desayuno saludable”. Desarrolla la salud física y emocional a través del aprendizaje y consciencia sobre alimentación saludable.

Persona responsable:

Directora Colegio Carmen Fernández-Miranda : Yolanda García Ciudad.

3. Justificación del proyecto

En Down Madrid y como parte de esta entidad, el Centro de Educación Especial Carmen Fernández-Miranda, perseguimos el desarrollo de aprendizajes funcionales y prácticos para nuestro alumnado. Especialmente en el área de la salud consideramos esencial trasladar lo aprendido a hábitos vitales.

No es tan importante el “¿qué?” sino el “¿para qué?”. De nada nos sirve saber si no sabemos aplicar aquello que hemos aprendido. No buscamos más contenidos, buscamos actitudes, comportamientos y prácticas.

A esta forma de trabajo se le denomina trabajo por competencias.

Las competencias tienen tres pasos esenciales y secuenciados que son:



En nuestro centro, además, nos marcamos cinco objetivos diana con todos nuestros alumnos y todos ellos han sido trabajados en el proyecto “la tienda del desayuno saludable”.

Formamos personas:



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

En el año 2012 Down Madrid apuesta por la creación del colegio de Educación Especial Carmen Fernández-Miranda. Desde su nacimiento el proyecto educativo ha tenido como uno de sus grandes pilares, la salud a través de diferentes proyectos y decisiones que han ido configurando el colegio y su esencia.

Actualmente nos enorgullecemos de seguir sumando proyectos a esta iniciativa que lucha por los hábitos de vida saludable a través de iniciativas que, además, les incluyen en su entorno próximo, uniendo también la digitalización, reduciendo la brecha digital de nuestro alumnado.

¿Por qué este interés?

Las familias junto con las entidades y la sociedad hemos hecho grandes esfuerzos. Ese compromiso que hemos adquirido conjuntamente se ha convertido en parte de nuestro ADN. Actualmente, en una entidad como la nuestra, Down Madrid, se aprecia un porcentaje elevado de personas en forma física con un cuidado especial en la alimentación saludable. Esto ya se ha convertido en esencia de nuestra entidad Down Madrid y del colegio Carmen Fernández-Miranda.

Objetivos que perseguimos con este proyecto:

- 1- Contribuir al desarrollo saludable, bienestar físico y emocional de las personas con Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales.
- 2- Mejorar los hábitos de alimentación saludable.
- 3- Favorecer el gusto y el interés por la alimentación saludable para que el alumnado lo incorpore a sus rutinas vitales.
- 4- Favorecer experiencias funcionales con el mundo digital.

Desarrollar comportamientos y actitudes que les facilitarán la inclusión social y laboral.

En Down Madrid, la alimentación saludable es uno de los vehículos para mantener la calidad de vida. Entre las dimensiones del Modelo de calidad de vida de Robert I, Schalock y Miguel Ángel Verdugo 2002 encontramos que el bienestar físico es clave para ello. Pero no solo eso, creemos que impacta de forma directa en el bienestar emocional, desarrollo social e inclusión.

Nuestro método tiene los siguientes principios:

- **Motivación:** el proyecto busca un aprendizaje motivador, que suponga retos dentro de la zona de desarrollo próximo de cada individuo. Es decir, aprendizajes que suponen un reto alcanzable. Queremos que nuestro alumnado disfrute y se divierta mientras esto ocurre.
- **Utilidad:** queremos involucrar al alumnado con una necesidad real, una tienda real en el colegio de la que disfruten todos los alumnos. Si partimos de una situación real y no simulada, será más fácil adquirir conocimientos y utilizarlos en el día a día.
- **Generalización:** buscamos que todo lo aprendido pueda generalizarse, es decir, trasladarse a otras situaciones vitales. Queremos un cambio positivo en la vida de las personas y eso se consigue si logramos que todos los aprendizajes calen en cada individuo.

En este proyecto se unen 3 contenidos que, entrelazados, propician del desarrollo de su salud, inclusión y bienestar personal:



SALUD Alimentación saludable
Hábitos de vida saludables



USO Y MANEJO DEL DINERO
Conocimiento y uso de billetes y monedas
Conocimiento y uso de dinero virtual



DIGITALIZACIÓN
Plataformas de compra online
Pagos online

5. Identificación de las actuaciones realizadas

El proyecto se ha realizado durante el curso escolar 2021-2022 y durante este presente curso escolar se le ha dado continuidad aplicando las mejoras oportunas.

CREACIÓN DE LA TIENDA de desayunos saludables

El alumnado del colegio de educación especial Carmen Fernández-Miranda trabaja para desarrollar objetivos que contribuyen directamente en su calidad de vida e inclusión. Nuestra guía y vehículo especialmente en la última etapa de su escolarización que corresponde a las edades de 18 a 21 años donde los ejes transversales son la inserción comunitaria, la autonomía y la formación y orientación laboral.

La tienda se ha abierto una vez a la semana, los viernes, y ha dado servicio a todo el alumnado del colegio vendiendo desayunos saludables.

Si desgranamos todo el trabajo hemos realizado nos damos cuenta de que estas acciones han puesto metas motivadoras para nuestros alumnos. Se ha trabajado a través de la metodología de “Aprendizaje basado en retos” donde el propio alumnado construye su aprendizaje a través de dudas y retos con los que el profesional le va guiando.

APRENDIZAJE BASADO EN RETOS: ERROR COMO FUENTE DE INVESTIGACIÓN.

Fuente: @diegoarroyom



La mente se desarrolla en respuesta a un desafío.
Toda acción genera conflicto cognitivo El alumnado es el que controla el proceso.
La equivocación nos hace aprender.



Partimos de los conocimientos previos de cada alumno.
Permite acortar la distancia entre lo aprendido y lo que pretendemos enseñar



Importante para vincularse con el contenido. Esencial para la motivación.



Buscamos un reto y a través de preguntas llegamos al contenido, a generar acciones y a incorporarlo en la vida de cada alumno. Supone un proceso de investigación y autoevaluación.

Presentamos nuestros retos “guía”, nuestro vehículo para fomentar el pensamiento crítico, las decisiones autónomas y las equivocaciones.

Equivocaciones como fuente de aprendizaje y de mejora.

RETO 1: Alimentación saludable ¿Qué es?

INVESTIGAMOS

Acción 1: Realizamos al supermercado cercano al barrio para hacer un trabajo de investigación, información y estudio sobre alimentación saludable.

Acción 2: Realizamos visita y análisis de recursos on line que sirven de orientación sobre la alimentación saludable.

Acción 3: Realizamos una charla sobre un experto en nutrición, para realizar una valoración sobre los productos más adecuados para nuestra tienda.



DECIDIMOS

Acción 4: Elaboramos de nuestro catálogo de desayuno saludable.



RETO 2: La compra saludable

INVESTIGAMOS

Acción 1: Se realiza una investigación de forma autónoma y por grupos de diferentes páginas web de supermercados. En este punto, se realizan aprendizajes relacionados con la compra online: la cesta, búsqueda de productos, decisión sobre las unidades, análisis de precios...

Este aprendizaje ha sido esencial y repercutirá en futura vida adulta donde cada vez están más presentes las compras on line.

DECIDIMOS Y PASAMOS A LA ACCIÓN

Acción 2: Se realiza la compra de forma semanal. Atendiendo a los parámetros más importantes: horario de entrega, precios...etc. Se combinan compras online y compras. Se toman decisiones autónomas y se analizan las equivocaciones.



RETO 3: La venta

INVESTIGAMOS

Acción 1: Se realiza una visita al supermercado y estudio de la colocación de los productos, que carteles son importantes en una tienda, cómo se informa de los precios...etc.



DEBATIMOS

Acción 2: Después de este estudio, se ha habilitado un espacio del colegio para la "Tienda Cuerpo Sano". Así se han logrado generar espacios de debate, lluvias de ideas y análisis de situación, sin importar que la última decisión no sea perfecta. Hemos dejado que en todo momento que surja la equivocación ya que esto nos da pie a una evaluación y nueva toma de decisiones.

En este espacio, se han colocado los productos y los revisamos cada semana para valorar la siguiente compra atendiendo a sus caducidades, demanda etc....

Acción 3: Se han definido juntos puestos de trabajo imprescindibles para abrir la tienda. Se han tomado decisiones en torno a la rotación de los puestos, funciones...la toma de decisiones ha sido llevada a cabo por parte del alumnado y revisada periódicamente con el fin de que sean críticos y puedan implementar mejoras. En este punto el alumnado ha preparado y elaborado los menús, atendiendo a los criterios de alimentación saludable trabajados.

Para esta acción el alumnado ha conseguido la titulación de manipulador de alimentos.



DECIDIMOS Y PASAMOS A LA ACCIÓN

Acción 4: el resto de alumnos del colegio ha trabajado de forma sistemática el manejo del dinero, lo han hecho a través del estudio del catálogo y sus precios y disfrutan de ir a comprar una vez a la semana.

Acción 5: Los viernes durante todo el año, se ha llevado a cabo la apertura de la tienda y la venta de productos a todos los alumnos del colegio.

En este momento del proyecto es cuando hemos trabajado con todo el alumnado el pago con dinero en efectivo, tan esencial para su inclusión y autonomía personal.



RETO 4: *Los pagos*

Habitualmente trabajamos con el alumnado a realizar compras con dinero efectivo. Conocer su valor es esencial, pero hemos dado un paso más con algunos alumnos, acercándonos a algunos de los pasos esenciales para pagos por internet.

INVESTIGAMOS

Acción 1: mantenemos una formación sobre la importancia de la seguridad en los pagos on line, elementos clave...etc.

DECIDIMOS Y PASAMOS A LA ACCIÓN

Acción 2: Los alumnos han realizado ciertos pasos de una compra online: selección de productos, meterlos en la cesta virtual, comparativa de precios, visualización del coste total...etc.



6. La implicación y sinergias con diferentes agentes.

Nuestro centro educativo tiene todas sus enseñanzas concertadas a través de un convenio con Comunidad de Madrid. Está autorizado como Centro Educativo de Educación Especial.

Para este proyecto, contamos con la colaboración de recursos de la zona como supermercados. Los propios recursos comunitarios de la zona han sido espacios familiares, donde el alumnado se ha encontrado con confianza para desarrollar acciones educativas, utilizar sus recursos y apoyarse en sus empleados de forma natural.

Este proyecto fue apoyado por la Fundación Alcampo que ayudó a su implementación en su inicio tanto de forma económica como a nivel logístico.

Durante todo el curso, los supermercados cercanos han servido como terreno de aprendizaje y desarrollo de los objetivos planteados. Sus trabajadores, a su vez, han sido nuestros aliados en las actividades de investigación, descubrimiento y análisis.

7. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso.

Desde todas las áreas del colegio buscamos la equidad en cuando a las necesidades de apoyo y por supuesto, la perspectiva de género. Queremos que todo nuestro alumnado acceda por igual a los aprendizajes de una forma óptima. Para ello nos basamos en planes individuales, donde recogemos objetivos clave para cada persona durante cada curso escolar.

La equidad no es darle a todos lo mismo, sino dar a cada uno lo que corresponde para llegar al mismo sitio. Con esta filosofía abordamos el proyecto de la “Tienda del Desayuno Saludable”

Así pues, estudiamos las necesidades, preferencias e intereses de las mujeres y hombres para que sean tomados en cuenta por igual y que se proceda a la abolición de estereotipos machistas o feministas en todos los momentos de la vida del colegio y en las acciones de este proyecto.

La equidad de género abarca la igualación de responsabilidades, derechos y oportunidades de mujeres y hombres de cualquier edad (Osagi, 2001) y también es trabajado desde Down Madrid y desde el colegio Carmen Fernández-Miranda.

La equidad de género no es un tema que atañe sólo al sexo femenino, sería una sociedad de libertades incompletas. Combatimos todas las formas de discriminación, desde las más evidentes hasta otras más sutiles. Con el fin de prevenir y detectar posibles abusos, Down Madrid está adherido a la red PREDEA de la Comunidad de Madrid de la Comunidad de Madrid junto con otras 85 entidades para prevenir, detectar y atender posibles casos de abusos a personas con discapacidad intelectual.



8. Evaluación de proceso y de resultados.

Para el seguimiento de consecución de objetivos del proyecto hemos establecido mediciones periódicas y otras técnicas de evaluación basadas en la reflexión y el análisis. Se ha realizado con el alumnado a través de un nuevo planteamiento de reto.

RETO: *La evaluación como mejora continua*

REFLEXIONAMOS

Acción 1: Cada viernes después del cierre de la tienda se ha llevado a cabo una reunión de evaluación donde se han analizado los problemas surgidos, propuestas de mejora, análisis de puestos de trabajo...etc.

ANALIZAMOS

Acción 2: a principio y a final de curso se ha pasado un cuestionario a familias, profesionales y alumnos sobre alimentación. Esta encuesta estaba basada en el índice KIDMED. Es una herramienta diseñada y validada para conocer la calidad y la adherencia al patrón de dieta mediterránea. Se trata de un cuestionario simple y autoadministrado que clasifica la calidad de la dieta en tres niveles.

Al informar de los resultados en el mes de noviembre, se ofrece a alumnado y familias un decálogo para facilitarles el seguimiento de la dieta saludable. Este decálogo se encuentra en la web del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación.

https://www.alimentosdespana.es/es/estrategia-alimentos-espana/dieta_mediterranea/decalogo_dieta_mediterranea.aspx

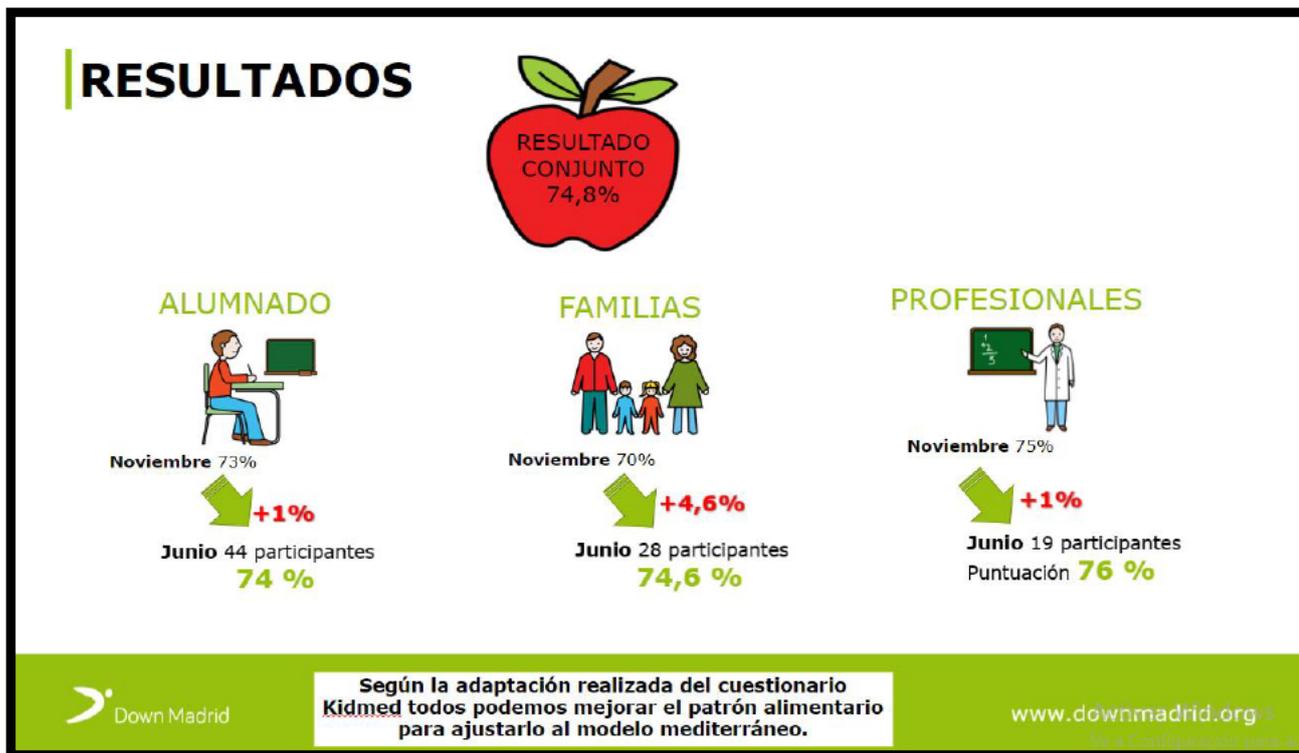
DECALOGO DE LOS 10 PRINCIPIOS DE LA DIETA MEDITERRANEA.

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa.
2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
6. La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos con otros productos y otras recetas que tengan verduras, mejor. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y deberían consumirse ocasionalmente.
9. El agua es la bebida por excelencia en el mediterráneo.
10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.



Fuente: Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación:
https://www.alimentosdespana.es/es/estrategia-alimentos-espana/dieta_mediterranea/decalogo_dieta_mediterranea.aspx

En la siguiente imagen se ven los resultados comparativos de principio y fin de curso de dicha encuesta. Este resultado fue compartido con todos los miembros de la comunidad educativa.



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

Este proyecto está alineado con la Agenda 2030 y sus objetivos de desarrollo sostenible, especialmente los siguientes.



Por otro lado, Down Madrid es una entidad solvente que lleva 30 años trabajando por las personas con discapacidad. Actualmente presenta un modelo mixto de financiación, muy equilibrado entre fondos provenientes de la administración pública y fondos de empresas, donaciones particulares y cuotas.

Down Madrid apuesta por la transparencia y renueva anualmente el Sello de la Fundación Lealtad cumpliendo los 9 principios de Transparencia y Buenas Prácticas

También obtiene el sello de calidad UNE-EN-ISO 9001: 2015 y está inscrita en el Protectorado de Fundaciones del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.



Por su parte, el Colegio Carmen Fernández-Miranda inició su andadura en el año 2012 con una única aula, actualmente contamos con 3 programas educativos autorizados y un total de 7 aulas. Todas son concertadas por la Comunidad de Madrid. Desde el inicio uno de nuestros pilares ha sido favorecer la salud física a través de la alimentación saludable. Este proyecto basado en la alimentación saludable es

totalmente ajustado y coherente con este proyecto tan asentado. Se ha convertido en un complemento esencial que nos acercará de forma clara hacia nuestros objetivos con las personas.



para su puesta en marcha inicial contamos con el apoyo de la fundación Alcampo por la Juventud. Gracias a este apoyo pudimos adquirir tecnología suficiente para poder llevar a cabo los objetivos.

Actualmente es un proyecto autofinanciado a través de la propia tienda de desayunos. Todo el dinero recaudado Contamos además para el desarrollo de este proyecto con Fundación Alcampo por la Juventud que hará posible la adquisición de tecnología suficiente y materiales para construir nuestra tienda

“Cuerpo Sano”.

Es un proyecto autofinanciado ya que gracias a la venta de los productos se puede seguir poniendo en marcha la tienda cada semana. Por lo tanto, su continuidad económica es posible si el proyecto continua en marcha, permitiendo con el propio beneficio hacer inversiones de mejora en recursos y materiales.

Es una apuesta firme, ambiciosa y que tuvo una duración de un curso escolar y que en los siguientes cursos se le dará continuidad. Una apuesta por la salud y por la inclusión a través del uso de plataformas de compra online y uso de los recursos comunitarios como es el transporte y el supermercado del entorno del colegio. Está promovida, avalada y respaldada por una Entidad como Down Madrid, con 30 años de historia.

10. Conclusiones

Para concluir, recogemos esta frase de Jacobo Ceniceros, nutricionista, quien afirma lo siguiente:



Estamos convencidos, motivados e ilusionados por esta apuesta, duradera en los años, que favorece la igualdad de oportunidades, desarrolla hábitos de vida saludable y nos acerca a la inclusión. Queremos crear hábitos saludables para crear personas saludables.

Buscamos demostrar que las rutinas saludables de las personas discapacidad intelectual son el camino para favorecer un bienestar físico, emocional y social, lo que contribuye al desarrollo de vidas plenas, algo que no debería ser un privilegio.





Fundación Síndrome de Down de Madrid

Calle Caídos de la División Azul 15, 28016 Madrid

www.downmadrid.org