

***Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS).***

***Convocatoria de los XVII Premios Estrategias NAOS, ed. 2023***

*Ayuntamiento de Bilbao – Área de Salud y Consumo*



**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO

## I. DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA PERSONA QUE LO DIRIGE O REPRESENTA

<b>Responsable político</b>	<i>Álvaro Pérez Alonso:</i> Concejal delegado del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao.
<b>Responsable técnica</b>	<i>Beatriz Basterretxea Iribar:</i> Jefa de la Sección de Promoción de Salud del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao.

## II. DATOS DE LA INSTITUCIÓN A LA QUE REPRESENTA

**Ayuntamiento de Bilbao:** Área de Salud y Consumo.

## III. BREVE RESUMEN DEL PROYECTO

**Origen:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial, encontrándose esta circunstancia directamente vinculada con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, principalmente patología cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer.

En esta línea y en consonancia con los datos facilitados por la OMS, las conclusiones de la Encuesta Europea de Salud en España 2020 refieren que el 53.6% de la población mayor de 18 años presenta exceso de peso, ascendiendo al 37.6% el porcentaje de individuos con sobrepeso y al 16% el personas con obesidad; asimismo, los hombres porcentualmente padecen en mayor medida el exceso de peso (61.4% frente a 46.1%).

**Objetivo:** Con la finalidad de intervenir sobre esta realidad desfavorable y prevenir las posibles patologías derivadas de la obesidad, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La meta de esta estrategia es promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a escala individual, comunitaria, nacional y mundial que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física.

Asimismo, la *Estrategia NAOS* siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

La propuesta que se presenta con el “*Programa de Promoción de la Alimentación Saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios*” se encuadra en el marco del I Plan Municipal de Salud del Ayuntamiento de Bilbao y se alinea con las líneas prioritarias marcadas desde la Estrategia NAOS, orientándose sus actividades hacia los grupos de población más desfavorecidos, con enfoque de género y evitando desigualdades en salud. *Los principios que rigen este programa son la equidad, igualdad y participación de la comunidad*, con el fin de proteger y promover la salud.

**Metodología y resultados:** Así pues, considerando este contexto, la promoción de la alimentación saludable entre colectivos desfavorecidos es uno de los *objetivos* a abordar desde la administración local. Es más, los proyectos que

se implementan tienen más sentido y están más adaptados a las necesidades porque se desarrollan en el marco de promoción de la salud mediante procesos participativos comunitarios.

Este modelo de trabajo parte de una visión de la promoción de la salud basada en la generación de políticas y entornos que favorecen que las personas puedan actuar sobre sus determinantes de la salud, con una perspectiva de equidad, participación y fortalecimiento de la comunidad.

Así, el *marco metodológico* que se plantea establece coordinación, colaboración y sinergias entre las administraciones, tercer sector y el tejido asociativo de los barrios en los que se desarrollan las actividades: es la Red Local de Salud la que elabora el diagnóstico, mapea los activos de salud y, en aras a la equidad, define grupos prioritarios con los que trabajar, así como las posibles acciones a desarrollar.

Así pues, el *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se desarrolla atendiendo a tres parámetros específicos:

- ◆ Promover la alimentación saludable.
- ◆ Centrar las actividades en colectivos desfavorecidos.
- ◆ Implicar a la comunidad en la gestión del proyecto

#### IV. OBJETIVOS

El *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se desglosa en dos actividades básicas: las sesiones teórico-prácticas y los talleres de cocina.

**Objetivo general:** Promover la alimentación saludable entre colectivos en situación de vulnerabilidad, fortaleciendo la capacidad individual y comunitaria para adoptar estilos de vida saludables.

**Objetivos específicos:**

<i>Sesiones teórico-prácticas</i>	<i>Talleres de cocina</i>
<p>Las sesiones teórico-prácticas se plantean con unos objetivos comunes a todos los posibles grupos destinatarios, ampliables y adaptables en dependencia de las características de cada grupo.</p> <p>Por este motivo, los objetivos específicos adaptados al colectivo se diseñarán conjuntamente con la población diana, mientras que los objetivos comunes son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilizar a las personas asistentes sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada.</li> <li>2. Reflexionar sobre los hábitos y actitudes que en materia de alimentación tienen incorporados quienes participan en el taller.</li> <li>3. Facilitar información objetiva sobre alimentos y bebidas que contribuyan a una dieta usual más saludable, adaptada al análisis previo sobre hábitos alimentarios del grupo destinatario.</li> </ol>	<p>Los talleres de cocina, desarrollados tras la implementación de las sesiones teóricas, abordan los siguientes objetivos comunes, orientados a ofrecer un espacio en el que aprender a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborar menús en los que el producto sea nutricionalmente saludable y seguro, la combinación de alimentos sea variada y cubra las necesidades energéticas de la población destinataria.</li> <li>2. Diseñar menús variados y apetitosos adaptados al colectivo: que respondan a la prescripción médica en el caso de enfermedad renal, que garanticen las necesidades nutricionales específicas de la edad en el caso de las personas mayores, que contemplen las características culturales en el caso de personas inmigrantes, que se adapten a las dificultades añadidas en el caso de las personas con discapacidad, etc.</li> <li>3. Preparar platos económicos y saludables, cuyos ingredientes sean adquiridos en espacios de proximidad.</li> </ol>

## V. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

El proyecto *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* plantea los siguientes pasos:

1 Trabajo previo con la Red Local de Salud zonal o, en su defecto, con las entidades implicadas en el proceso a fin de definir colectivos destinatarios y contenidos a trabajar para la promoción de la alimentación saludable. Esta Red Local está constituida por la agrupación de los diferentes agentes de la comunidad (administración, recursos profesionales y técnicos y ciudadanía asociada o no) organizados de forma no jerárquica en torno a temas o preocupaciones comunes, que tienen una incidencia directa en la salud de la comunidad y que se abordan de manera activa y sistemática, evitando duplicidades y fomentando el trabajo conjunto sobre la base del compromiso y la confianza.

2 Desarrollo de una sesión teórico-práctica con el grupo destinatario dirigida por una profesional del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao o de la entidad responsable, adaptando los contenidos a las necesidades percibidas.

La sesión (en ocasiones, varias intervenciones) con el colectivo destinatario se adapta a las necesidades percibidas en materia de alimentación: además de unas pautas genéricas sobre alimentación saludable comunes a todas las intervenciones, la información transmitida se adecúa a las características del grupo diana. De esta manera, los contenidos abordados con personas con enfermedad renal crónica serán diferentes de los trabajados con mujeres pertenecientes a la colectividad gitana; lo tratado con personas diabéticas, distinto de lo trasladado a adolescentes magrebíes... y así sucesivamente.

3 Desarrollo de sesiones de cocina con el mismo grupo diana, dirigidas por personal de la Escuela Superior de Hostelería de Bilbao, colaboradora con Bilbao Zerbitzuak (entidad pública empresarial local dependiente del Ayuntamiento), en la Escuela de Cocina del Mercado de la Ribera. En estas sesiones se trabaja directamente con producto obtenido en espacio de proximidad como lo es el Mercado Municipal de La Ribera, conforme a los criterios definidos en los objetivos específicos.

Desde la Escuela Superior de Hostelería de Bilbao, se continúa pues el proceso iniciado, trabajando con cada uno de los grupos recetas adaptadas con producto de temporada y de proximidad: desde propuestas económicas y saludables destinadas a personas perceptoras de la cesta de alimentos de Cruz Roja hasta recetas texturizadas para personas con disfagia, entre otras muchas.

## VI. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DISTINTOS SECTORES IMPLICADOS

Con el programa que se presenta, siguiendo las orientaciones de Salud en todas las políticas, se pretende generar sinergias y evitar impactos negativos en la salud, siendo su fin el mejorar la salud de la población y desarrollar una perspectiva de equidad.

Así, esta propuesta de trabajo comunitario en el campo de la promoción de la alimentación saludable se plantea a partir del concepto de capital social, mediante procesos entre personas que establecen redes, normas y compromisos sociales y facilitan la coordinación y cooperación para su beneficio mutuo y lo sistematizan en el desarrollo de intervenciones comunitarias basadas en las capacidades y los recursos de los individuos y poblaciones en las que se insertan.

La propuesta metodológica planteada, centrada en el abordaje comunitario, exige la implicación de tres protagonistas: la administración desde sus distintos sectores; los recursos profesionales y técnicos; y la ciudadanía, tanto sus organizaciones sociales (asociaciones y grupos formal e informalmente constituidos) así como otras personas, especialmente aquellas con liderazgo social.

Del trabajo conjunto desarrollado se han llevado a cabo sesiones informativas adaptadas sobre alimentación saludable con los colectivos beneficiarios que se citan a continuación, con los cuáles posteriormente se han implementados los Talleres de Cocina.

## VII. COLECTIVOS BENEFICIARIOS

1. **Personas con patologías orgánicas:** enfermedad renal crónica (ALCER), Asociación Celiaca de Euskadi, Asociación Vizcaína de Diabetes ASVIDIA, Asociación de afectados por distrofias hereditarias Retina Euskadi BEGISARE, Asociación española contra el Cáncer.
2. **Personas con patología mental:** Asociación autismo de Bizkaia APNABI, Asociación Trastorno de personalidad AVATI.
3. **Personas en situación de grave exclusión social:** perceptoras de la cesta de alimentos de Cruz Roja, grupo de inmigrantes con quienes trabajan desde Gura Lurra, Asociación claretiana para el desarrollo humano Sortarazi, Asociación Bizitegi por una sociedad sin exclusiones.
4. **Personas reclutadas directamente desde los Procesos de Participación Comunitaria en Salud:** “Tejiendo Salud”, “Auzoak Abian”, Centro Comunitario Aluzeta.
5. **Personas con discapacidad:** trabajadoras/es de Lantegi Batuak, adolescentes del Aula de Tareas, personas con Síndrome de Down.
6. **Personas mayores en soledad no deseada.**
7. **Adolescentes y jóvenes en desventaja social:** Asociación Izangai, Asociación Educativa Berriztu (Justicia juvenil), adolescentes de pisos tutelados (IRSE), Asociación Margotu.
8. **Familias en situación de desventaja social:** Cáritas, Gure Lurra, EISE.
9. **Asociaciones de Mujeres en desventaja social:** mujeres gitanas de NEVIPEN Ijito Elkarte y de AMUGE, Asociación Bagabiltza.
10. **Personas pertenecientes a asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados y de adicciones sin sustancia.**

## VIII. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA

La evaluación contempla las siguientes variables:

1. **Grado de consecución de las actividades programadas; nuevas acciones incorporadas conforme el programa se desarrolla en el tiempo.**

Las actividades se han desarrollado conforme a lo previsto, no habiéndose incorporado otras acciones.

2. **Número de asociaciones participantes en el proceso, número de reuniones implementadas, entrevista semiestructuradas de evaluación con responsables de las asociaciones.**

Han sido 28 las entidades participantes (ver apartado “colectivos beneficiarios”), ascendiendo a 65 las reuniones mantenidas.

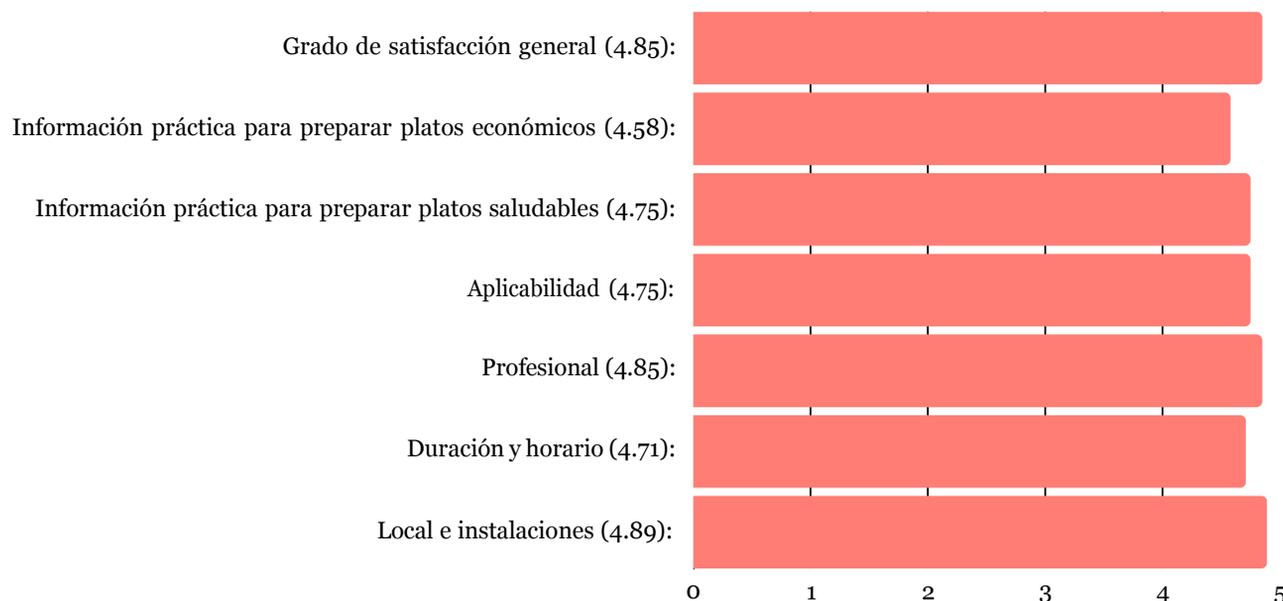
Las entrevistas semiestructuradas realizadas con las personas responsables de las asociaciones al objeto de efectuar una evaluación cualitativa del programa revelan un alto grado de satisfacción con las actividades.

3. **Evaluación de los Talleres:**

*Número de Talleres teórico-prácticos desarrollados y número de Talleres de cocina realizados:* Se han realizado 40 sesiones teóricas y 97 Talleres de Cocina.

*Número de personas asistentes a los Talleres:* Han sido 1.000 personas las participantes.

*Satisfacción con el Programa:* las personas asistentes han cumplimentado un cuestionario de evaluación, siendo los resultados del cuestionario los siguientes (calificación en una escala de 0 al 5)



## IX. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS

Los resultados en salud requieren que las acciones sean sostenibles en el tiempo, y respetuosas con el entorno en el que se llevan a cabo. Así pues, garantizar la sostenibilidad de las acciones es un elemento esencial para el éxito en sus resultados.

Por este motivo, la continuidad del *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* está considerada para los próximos años, previéndose la adaptación de la propuesta a las nuevas necesidades percibidas tras la evaluación.

El programa se desarrolla con personal propio del Ayuntamiento:

Personal del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao que realiza la gestión, participa en las redes de salud de los barrios, se coordina y colabora con las asociaciones de personas afectadas, implementa las sesiones teóricas, participa en las sesiones prácticas de cocina y evalúa el proyecto.

Además, en el programa participa Bilbao Zerbitzuak, entidad pública empresarial local del Ayuntamiento de Bilbao, que gestiona el Mercado de la Ribera. Este ente, en colaboración con la Escuela Superior de Hostelería de Bilbao, ofrece el espacio de las cocinas del mercado y la asistencia de un profesional de la restauración.

## X. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

Innovar no solo consiste en tener ideas, en hacer pruebas de concepto o proyectos de carácter novedoso; lo realmente importante es que la innovación se instaure en las organizaciones y que sea realizada de forma sostenida en el tiempo.

Desde el *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se pretende la innovación desde el marco de la promoción de la alimentación

saludable, abordándose como un proceso permanente, original e intencional de búsqueda de hábitos saludables y de mejora de la calidad de vida de las personas desde el desarrollo pleno de sus capacidades: iniciado en 2022 como proyecto piloto e innovador, en 2023 se instaura como programa fundamental en promoción de salud, previéndose su mantenimiento en años venideros.

La originalidad del *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se centra en la combinación de dos instrumentos básicos: las sesiones informativas en materia de alimentación adaptadas a las necesidades del colectivo destinatario se apoyan con los Talleres de cocina en los que participan quiénes han acudido a las anteriores. Este último elemento suscita un gran interés por parte del grupo diana, resultando un factor de atracción hacia el recurso.

## XI. INCLUSIÓN DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

Por otra parte, y en consonancia con los objetivos de desarrollo sostenible 2,3, 5 y 10 de la *AGENDA 2030 Hacia una Estrategia española de Desarrollo sostenible*, el programa que se expone incluye criterios de sostenibilidad vinculados a los siguientes objetivos de la Agenda 2030:

<b>Objetivo 2</b>	Poner fin al hambre, lograr seguridad alimentaria y mejorar la nutrición y la agricultura sostenible. Entre sus metas, atienden en primer lugar a la mejora de la alimentación a través del acceso de todas las personas a una alimentación sana, nutritiva y suficiente.
<b>Objetivo 3</b>	Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Fomentar la salud y el bienestar de la población mediante la promoción de entornos y estilos de vida saludables.
<b>Objetivo 5</b>	Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas. Se impulsa el compromiso para el logro de la igualdad de género y empoderamiento de niñas y mujeres, transversalizando este objetivo.
<b>Objetivo 10</b>	Reducir la desigualdad en los países y entre ellos. Reducir la desigualdad causada por motivos de sexo, edad, discapacidad, etnia o religión.

Respondiendo a estos objetivos, desde el *“Programa de Promoción de la Alimentación Saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)”* se establecen criterios de sostenibilidad:

- ◆ **Criterios de actuación en temas de gobernanza:** Favorecer la formación de la ciudadanía. Fomentar la salud y el bienestar y mejorar las pautas alimenticias adaptando los contenidos de las sesiones informativas al colectivo destinatario es una línea prioritaria que se siguen en este proyecto.

Pero además, mediante el *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se facilita a la población vulnerable información y orientación también sobre aspectos vinculados a los beneficios del consumo de productos de cercanía; este aspecto, además de conllevar un menor impacto sobre la huella de carbono, impulsa la economía local, produce un menor desperdicio de alimentos, favorece el consumo de alimentos más frescos, fomenta el concepto de comunidad y el sentimiento de pertenencia a la misma.

- ◆ **Criterios de actuación en temas de cohesión social:** Favorecer la cohesión del tejido social e impedir la exclusión; Complejizar el tejido social.

Las intervenciones que se implementan desde el *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos*

*vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se desarrollan en un marco de promoción de la salud mediante procesos de participación comunitaria; de hecho, la iniciativa del programa partió de la Red de Salud “Tejiendo Salud” implantada en Bilbao la Vieja-San Francisco (zona del municipio con un porcentaje importante de la población en riesgo de exclusión social).

Además, otro de los ejes del *Programa de Promoción de la alimentación saludable con colectivos vulnerables mediante procesos participativos comunitarios (PPAS)* se centra en incidir sobre las diferencias en salud, injustas y evitables, entre grupos poblacionales definidos por factores sociales, económicos, demográficos o geográficos. Estas desigualdades son el resultado de las distintas oportunidades de acceso a recursos relacionados con la salud que tienen las personas en función de su clase social, sexo, territorio o etnia, lo que se traduce en una peor salud entre los colectivos socialmente menos favorecidos.

Así, fomentar la alimentación saludable atendiendo a la vulnerabilidad de los colectivos destinatarios es el eje sobre el que pivota el programa: además de personas en situación de desventaja e incluso exclusión social, se ha considerado también la vulnerabilidad asociada a las patologías orgánicas, salud mental, discapacidad, edad y género, entre otras.

- ◆ **Criterios de actuación en suelo urbano:** Mejorar la accesibilidad a los equipamientos mediante el fomento de la proximidad de los equipamientos y dotaciones.

De las sinergias establecidas entre sectores de la administración pública, se colabora y se impulsan equipamientos destinados a diferentes usos: concretamente se potencia el uso del Mercado de la Ribera, en el que además de poder adquirir producto de proximidad, se desarrolla la actividad complementaria que tiene lugar en las cocinas del mercado, dirigidas desde la Escuela Superior de Hostelería de Bilbao.

## XII. DOCUMENTOS GRÁFICOS



*Taller de Cocina con Cáritas.*



*Taller de cocina con adolescentes del Aula Estable.*



*Taller de cocina con jóvenes de Izangai.*



*Auzoak Abian: Trabajo comunitario en calle (Panes del Magreb)*



*Taller de cocina con comunidad "Tejiendo Salud"*