

1. TÍTULO **PROYECTO DE MEJORA DE LA CALIDAD 004**

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ALIMENTOS POR TI?

2. RESPONSABLE LORENA LOPEZ MAÑAS (lorenalopezmanas@gmail.com)

- Profesión ATR
- Centro OSASUNBIDEA
- Servicio/Unidad .. DIETETICA (PAMPLONA)
- Sector NAVARRA

3. OTROS COMPONENTES DEL EQUIPO DE MEJORA.

4. PROBLEMA U OPORTUNIDAD DE MEJORA SELECCIONADA. Este estudio está fundamentado en la importancia que tiene una correcta alimentación en la vida de todo ser humano. Para ello realizaremos seminarios, debates, puestas al día...

En ellos se planteará la posibilidad de que los asistentes tengan una formación concreta de las consecuencias de seguir una buena alimentación, tanto en personas sanas como si tienen que convivir con enfermedades relacionadas con la alimentación. También realizaremos un apoyo profesional, personal y nutricional en el caso que sea necesario para conseguir que los asistentes sepan qué productos están comprando y a qué están dando prioridad a: el precio, la publicidad, la salud..

La alimentación es un acto que repetimos constantemente y al que por la facilidad que hoy en día poseemos para conseguir alimentos, hemos dejado de dar la importancia que tiene. Debido a los tiempos en los que nos encontramos, en los que las prisas y los nuevos hábitos de vida importados hacen que uno de los pilares fundamentales para obtener una buena salud, como es la alimentación, haya pasado a un segundo plano. Esta nueva ciencia avanza muy deprisa y por eso es conveniente estar muy bien informado tanto de los fundamentos de ésta cómo de sus nuevos avances.

La población en general no tiene conocimiento suficiente sobre la alimentación y nutrición por lo que este proyecto se hace necesario para conseguir mejorar la salud de los ciudadanos haciendo más hincapié en la población susceptible: niños, ancianos y enfermos, poniendo en evidencia la falta de los profesionales (nutricionistas) en nuestra comunidad, lo que causa un problema de base que pretendemos empezar a corregir gracias a SEMINARIOS como los que incluye este estudio

5. RESULTADOS OBTENIDOS HASTA EL MOMENTO. .

6. RESULTADOS QUE SE ESPERA CONSEGUIR. 1 Educar en nutrición para mejorar la salud nutricional de la población de la zona.

2 Mejorar el control ponderal y de enfermedades relacionadas con la nutrición a través de una consulta nutricional individual y personalizada.

3 Conocer el resultado de nuevos proyectos, nuevos productos que mejoren la situación nutricional de la población de la zona.

4 Realizar nuevos menús sanos que ayuden a mejorar la salud de los habitantes a los que abarca el proyecto.

5 Estudiar y valorar los datos aportados de los test de evaluación, de las analíticas y de la toma de medidas antropométricas para realizar nuestro estudio.

OBJETIVOS A CONSEGUIR

En la población infantil:

- Enseñar nuevos alimentos que incluir en su alimentación habitual.
- Enseñar nuevas formas de tomar alimentos que no quieren para que formen parte de su ingesta normal.
- Enseñar porqué deben sustituir normalmente alimentos como: hamburguesas, pizzas, bollería...
- Descubrir los patrones básicos de alimentación que tenemos que rectificar y cómo hacerlo a través de nuestro estudio en esta población.

En la población anciana:

- Enseñar qué alimentos deben ser básicos en su alimentación.
- Enseñar nuevas formas de cocinado dirigidas a sus necesidades particulares debidas a su edad.
- Enseñar necesidades nutricionales básicas en este tipo de población para evitar posibles enfermedades.
- Descubrir los patrones básicos de alimentación que tenemos que rectificar y cómo hacerlo a través de nuestro estudio en esta población

1. TÍTULO **PROYECTO DE MEJORA DE LA CALIDAD 004**

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ALIMENTOS POR TI?

En la población con situaciones especiales (embarazo, enfermedad...):

- Enseñar qué alimentos deben ser ingeridos dependiendo de las necesidades especiales de cada persona.
- Educar en aspectos de nutrición especiales (ciertas enfermedades ya habituales) que mejoren la calidad de vida del enfermo.
- Enseñar cómo se pueden cocinar ciertos alimentos que de otras formas no se pueden incluir en su dieta especial.
- Enseñar cómo mejorar su situación especial con la alimentación (vómitos...)

En la población en general:

- Educar en aspectos básicos de nutrición para ser capaces de mejorar su alimentación diaria y así su calidad de vida.
- Enseñar formas de cocinado que mejoren y varíen la alimentación diaria.
- Educar en aspectos que ayudan a mantener una buena calidad de vida como son el ejercicio y el agua.
- Descubrir los patrones básicos de alimentación que tenemos que rectificar y cómo hacerlo a través de nuestro estudio en esta población

7. MÉTODO Y ACTIVIDADES PARA MEJORAR.

Sesiones de formación/información:

Tienen el objetivo principal de inculcar a la población los principios generales de una correcta alimentación con el fin de ponerlas en práctica y mejorar su calidad de vida.

Cada una de estas sesiones está destinada a un público en concreto:

- Sesión 1: Destinada a las personas que se responsabilizan de la alimentación familiar.
- Sesión 2: Destinada a los niños de la zona.
- Sesión 3: Destinada a los adolescentes.
- Sesión 4: Destinada a las personas mayores.
- Sesión 5: Destinada a las mujeres (embarazadas, lactantes, con menopausia ...)
- Sesión 6: Destinada a toda la población de la zona.

La actividad se compone de sesión teórica y práctica, la parte de teoría consta de un pase de diapositivas junto con una charla formativa y la sesión práctica constará de mostrar formas de cocinado, nuevos alimentos, presentaciones atractivas, cómo cubrir las necesidades personales...

Las necesidades técnicas de las sesiones teóricas son:

- Material fungible
- Proyector
- Sala común

Y para las sesiones prácticas serán necesarios:

- Cocina común
- Alimentos
- Otros materiales

A cada sesión se le atribuyen 120 minutos para las sesiones teóricas y otros 120 minutos para las prácticas.

Películas y/o documentales:

El objetivo de esto es dar a conocer otros puntos de vista y distintos estudios grabados sobre nutrición y debatirlos después haciendo uso de los conocimientos adquiridos previamente en las sesiones de formación.

Son recomendados para todos los públicos así que están destinados a toda la población.

El desarrollo de la actividad consiste en: el visionado de la película o documental y su posterior discusión.

Requiere de 120 - 180 minutos y sus necesidades técnicas son:

- Película o documental
- Proyector
- Sala común

Debates:

El objetivo de estas sesiones es poner en conocimiento de la población los resultados de nuevos estudios, noticias, nuevos productos... y que tengan una opinión a parte de la que se presenta en los medios. Destinada a la

1. TÍTULO **PROYECTO DE MEJORA DE LA CALIDAD 004**

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ALIMENTOS POR TI?

población mayor de 16 años, el desarrollo de esta actividad consistirá en la presentación de la noticia y su posterior debate.

Las necesidades técnicas de la actividad son:

- Sala común
- Proyector
- Material fungible

A esta actividad se destinarán 60 - 90 minutos.

Catas:

El objetivo de esta actividad es dar a conocer nuevos alimentos, nuevas marcas y nuevas formas de presentación...

La población a la que va destinada dependerá de los alimentos de la cata, pero en general se destina a toda la población. Se realizarán en sesiones de 90 - 120 minutos, que se repartirán en la presentación y troceado de alimentos, degustación y posterior valoración. Las necesidades técnicas son:

- Material fungible
- Alimentos
- Sala común

Técnicas culinarias:

El objetivo de esta actividad es dar a conocer distintas formas de cocinado sanas para la realización de menús saludables. Está dirigida a toda la población que abarque el proyecto. Se realizarán en sesiones de 120 minutos que se repartirán en la presentación de las distintas técnicas y en la realización de ellas. Las necesidades técnicas son:

- Cocina común
- Alimentos
- Material fungible
- Proyector

Etiquetados:

Esta actividad tiene como objetivo que la población sepa y conozca lo que compra y come independientemente de lo que la publicidad nos venda. Está destinada a los responsables de la alimentación familiar y a los jóvenes de la zona. Estas sesiones serán 60 - 90 minutos y consistirán en leer y desentrañar las etiquetas y envases de distintos alimentos.

Las necesidades técnicas son:

- Sala común
- Envases, etiquetas...
- Material fungible

El presupuesto de esta actividad es de 50 € la hora.

Consulta nutricional:

El objetivo es ayudar con un tratamiento nutricional adecuado y personificado a quien lo necesite (contando con la aprobación de su médico de atención primaria) tanto para personas con obesidad, con alguna deficiencia o con alguna enfermedad en las cuales la nutrición sea pilar fundamental del tratamiento de la enfermedad. El desarrollo de la actividad consistirá en varias citas con la persona en las que se evaluará el tratamiento que corresponda y su posterior seguimiento con el logro de objetivos. Las necesidades técnicas son:

- Material de consulta dietética.

El tiempo estimado es de 60 - 120 minutos.

8. INDICADORES, EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO. Evaluación inicial:

Presentar a la población el proyecto, su importancia y lo que vamos a conseguir.

1. TÍTULO

PROYECTO DE MEJORA DE LA CALIDAD **004**

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ALIMENTOS POR TI?

Se ha planteado esta actividad con el objetivo de averiguar los conocimientos de alimentación y nutrición que tienen los habitantes de esta población y saber así en qué puntos de nuestro programa debemos incidir más. Está destinada a las responsables de la alimentación familiar, niños, ancianos y en general todo el interesado en una correcta nutrición de la zona.

Se desarrolla a través de un cuestionario sencillo en forma de test que deben rellenar y que nosotros valoraremos.

Esta actividad requiere:

- Material fungible
- Sala común

El tiempo adecuado para esta sesión es de 90-120 minutos

Evaluación intermedia:

Tiene el objetivo de conocer lo aprendido para saber los puntos del proyecto en los que hay que incidir más y cuales son los ejercicios que más influyen en la población y lo que la gente que interviene en este proyecto considera más importante para ellos. Está destinada a todas las personas que participan. Se destinarán 60 minutos y las necesidades técnicas son:

- Sala común
- Material fungible

Evaluación final:

Tiene como objetivo de saber si hemos cumplido con los objetivos del proyecto y la importancia que le da la población.

Se hará una sesión de 60 minutos y consistirá en el paso de unos cuestionarios en los que evaluar los conocimientos adquiridos durante el proyecto y saber la opinión que tiene la población sobre la nutrición y nuestro proyecto. Va destinada a toda la población a la que el proyecto ha abarcado. Las necesidades técnicas son:

- Material fungible
- Sala común

9. DURACIÓN Y CALENDARIO PREVISTOS. La Duración es de nueve meses, tratados como un curso escolar. Se puede hacer en distintos puntos. Dando el presupuesto total sobre uno sólo de esos puntos.

10. PREVISIÓN DE RECURSOS.

• Evaluaciones	175 Eur
• sesiones formación/información	2.100 Eur
• Películas y/o documentales	600 Eur
• Debates	600 Eur
• Catas	240 Eur
• Técnicas culinarias	800 Eur
• Etiquetados	225 Eur
• Consulta nutricional	10.800 Eur
Total	4.740 Eur

11. OBSERVACIONES. * Los límites de participantes en cada actividad dependerán de la amplitud e la sala común para todas las actividades, excepto para las actividades prácticas (técnicas culinarias, catas...) en las que además de la amplitud de la cocina común hay un límite máximo de participantes para que la práctica se pueda realizar por todos los interesados.

** En cada evaluación se hará también un pesaje, la toma de varias medidas antropométricas y se acompañará de una analítica general, utilizando así los resultados del proyecto y los datos recogidos para realizar la parte estudio de este proyecto en el que comparar la obesidad y la forma de comer actual con la correcta nutrición y la educación en nutrición, demostrando la importancia de una buena y correcta alimentación y la necesidad de los nutricionistas como profesionales dentro de varios equipos multidisciplinares.

PROYECTO DE MEJORA DE LA CALIDAD 004

1. TÍTULO

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ALIMENTOS POR TI?

*** El presupuesto de las actividades incluye el material fungible y técnico necesario para la actividad (cuestionarios, fotocopias, ordenador, báscula...). Habría que sumar el kilometraje por actividad, cuyo coste sería del 0,21 euros el kilómetro. El presupuesto está diseñado para actividades y por horas. Está asesorado por el colegio de nutricionistas de Navarra (el más antiguo de España).

**** Si en lugar de estar interesados en todo el estudio, les interesa algún seminario en concreto, póngase en contacto con la autora del proyecto.

El cronograma tiene un formato que no es compatible con el formato de la solicitud. Si desean verlo póngase en contacto con la responsable del proyecto