

TRABAJO PRÁCTICO

DIPLOMADO EN SALUD PÚBLICA 2018

TÍTULO:

LA MADRE COMO TUTOR DE LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR

AUTOR:

JESÚS JAVIER NÚÑEZ TRUJILLO

ÍNDICE

1.- Introducción	3
2.- Objetivos	5
2.1 Objetivos generales	5
2.2 Objetivos específicos	5
2.3 Objetivos operativos	6
3.- Material y Métodos	7
3.1 Determinación del colectivo	7
3.2 Determinación de recursos	7
3.3 Contenidos educativos	8
3.4 Metodología	8
3.5 Temporalización	9
3.6 Sesiones educativas	9
3.6.1 Esquema de las sesiones	9
3.6.2 Desarrollo de las sesiones	10
4.- Resultados-Evaluación	14
4.1 Evaluación de estructura	15
4.2 Evaluación de proceso	15
4.3 Evaluación de resultados	16
4.3.1 Programados	16
4.3.2. Resultados de satisfacción global	17
4.3.3. Evolución de los hábitos dietéticos según las fichas de alimentación y ejercicio físico	18
5.- Conclusiones	19
6.- Bibliografía	20
7.- Anexos	22
7.1 Anexo 1. Rejilla de evaluación de estructura	22
7.2 Anexo 2. Rejilla de evaluación de proceso	23
7.3 Anexo 3. Rejilla de evaluación de resultados	24
7.4 Anexo 4. Rejilla de satisfacción global	25
7.5 Anexo 5. Ficha de alimentación	27
7.6 Anexo 6. Ficha de ejercicio físico	28

1.- INTRODUCCIÓN

Está ampliamente estudiada y demostrada la influencia que tiene la educación y los hábitos de vida en la salud, así como los cambios de esos hábitos según el nivel sociocultural y la educación.

Este proyecto, se ha llevado a efecto por el Equipo de Atención Primaria de Plasencia II (San Miguel) y Jaraíz de la Vera, centrándose en la población que atiende el primer centro, que es de unas 7500 personas, de los cuales, el 5.6 % de las que acuden a los Servicios Sociales, son de etnia gitana y el 1.01% de origen marroquí ⁽¹⁾.

La situación de la mujer gitana y de la mujer marroquí en relación con la salud, refleja las deficiencias y las desigualdades que padecen ambas comunidades, agravadas por aspectos relacionados con el género. Son muchos los factores que influyen en la salud de estas comunidades, pero entre otros el bajo nivel socioeconómico y cultural de dichas poblaciones: alto nivel de analfabetismo en un caso y barrera idiomática en el otro, pudiéndose mejorar esta situación con el aprendizaje y adquisición de hábitos de vida más saludables.

Este proyecto, surge como demanda de los profesores de un centro educativo, que llevan a cabo desde hace tiempo el programa de alfabetización "Todos al cole", sobre las madres de alumnos/as con más dificultades de aprendizaje y/o más absentismo escolar: minorías gitana y marroquí. Dichas madres, solicitan información en temas de salud, y los profesores se ponen en contacto con el centro de salud Plasencia II, solicitando colaboración.

Para la selección de los temas a tratar, se tuvo en cuenta la opinión de las mujeres y de los profesionales del centro de salud que las atendemos y constatamos los malos hábitos dietéticos y de ejercicio físico tanto de ellas como de sus hijos. También se tuvo en cuenta la opinión de los profesores y profesionales que trabajan con ellas, la magnitud de problema (sobre todo en el colectivo gitano), la gravedad en cuanto a la influencia de la alimentación y el sedentarismo en múltiples enfermedades y factores de riesgo y la factibilidad y eficacia ampliamente demostrada de este tipo de intervenciones.

En el primer encuentro, se hizo un estudio de las necesidades sentidas, donde se consensuó con amplia mayoría el tema de la alimentación y nutrición saludables y en segundo lugar el ejercicio físico y la salud. Así, desde el centro de salud, nos comprometimos a abordar este tema de forma más extensa y profunda. Posteriormente, se realizó otra encuesta y vuelve a ser elegido mayoritariamente el tema de la Alimentación y Nutrición saludables.

Así, dentro de los problemas de salud percibidos por los profesionales tanto los sanitarios como los educativos de la zona, se coincide en que estos temas (Alimentación Saludable, Obesidad y Ejercicio Físico), son de vital importancia tanto por su influencia en la salud como por el deficitario conocimiento sobre el tema y los malos hábitos de este colectivo.

(1) Proyecto "Del plato al zapato", realizado por profesionales del Centro de Salud Plasencia II y el autor.

El grupo de población al que inicialmente va dirigido son mujeres mayores de 18 años con hijos/as en el centro educativo, pues entendemos que, sobre todo en estos dos colectivos, son los pilares de la educación de sus familias, por lo que tienen gran influencia en los hábitos que adquieran especialmente los niños/as. La pregunta esencial que se ha trabajado a lo largo de todo el proyecto y que se ha intentado darle respuesta es: “¿Cómo puedo lograr una alimentación más saludable para mí y para mi familia y hacer ejercicio físico de forma regular?”.

Debido a las características socioculturales de las comunidades a las que pertenecen (pequeño barrio de parte de la comunidad gitana –San Lázaro_ donde se distribuye la mayoría de la droga del norte de Cáceres con alto índice de desempleo y absentismo escolar, “Los Monos”, pequeño barrio próximo al anterior donde conviven personas de la comunidad gitana y paya, con bajo nivel cultural y alto índice de paro y “comunidad marroquí”, con importantes problemas económicos y más aún por la barrera idiomática y diferencias culturales); las opiniones de dichas mujeres son invisibilizadas de forma habitual siendo sin embargo los principales agentes de salud de sus familias.

A lo largo del proyecto, han ido tomando protagonismo y adquiriendo confianza en sí mismas, dejando aflorar el gran potencial de cambio que guardan dentro de sí. Esta transformación se ha manifestado con deseos de extender su adquisición de conocimientos a otras madres/padres para así poder influir en la salud de sus familias y de la comunidad.

La educación y el trabajo en grupo, ha demostrado ampliamente su eficacia en lograr cambios de hábitos aunque de forma lenta. Puesto que somos conscientes de que la posibilidad de modificar hábitos es limitada, se aprovecha la demanda de las mujeres y su solicitud para hacerlas a ellas protagonistas de su educación y de los cambios en salud que necesitan para ellas y sus familias.

Dentro de los factores que se valoran para llevar a cabo este proyecto, están tanto los ambientales, como los personales.

En los factores ambientales, tenemos en cuenta el entorno social en el que se desenvuelven estas minorías, con la valoración social de la comida, de gran importancia en nuestra comunidad. Se come y se bebe en abundancia para cualquier celebración, abundante comida precocinada, abuso de bollería industrial, bebidas azucaradas, etc, sobre todo entre la población de etnia gitana. Se inicia el abuso de productos azucarados entre la población de origen marroquí que lleva unos años en España, aunque persiste la dieta mediterránea en las comidas principales.

Además, socialmente, no existe el hábito de hacer ejercicio, aunque los gitanos jóvenes varones, comienzan a acudir al gimnasio. Entre las mujeres marroquíes persiste la costumbre de desplazarse caminando.

Dentro del entorno más próximo, hay poca implicación de la pareja, con familias multigeneracionales, y las mujeres son el eje esencial en la educación y alimentación de los niños. Laboralmente, muchas mujeres trabajan en mercados ambulantes por lo que disponen de poco tiempo para cocinar (etnia gitana). En cambio, las mujeres marroquíes cocinan habitualmente y realizan todas las tareas doméstica y el cuidado de sus hijos trabajando algunas con sus maridos en negocios familiares.

Dentro de los factores personales, se pueden destacar el escaso conocimiento sobre estos temas y el analfabetismo funcional en la mayoría de mujeres gitanas, con creencias erróneas sobre la salud muy arraigadas y escasa motivación para la realización de cambios de hábitos, acrecentado puesto que los beneficios a corto plazo son poco tangibles.

2.- OBJETIVOS

Los objetivos de este proyecto se dividen en tres apartados.

2.1.- Objetivos generales.

Como objetivos generales, nos marcamos en primer lugar mejorar la alimentación de las mujeres; en segundo lugar contribuir así a mejorar la alimentación de su familia y finalmente aumentar o mejorar la actividad física habitual de las mujeres.

2.2.- Objetivos específicos.

En este apartado, y siguiendo los tres objetivos generales marcados, tendríamos:

- Que adquieran el compromiso de realizar menús saludables, manifestando las dificultades que puedan encontrar para llevar a efecto una dieta sana, proponiendo al mismo tiempo alguna forma de superar las dificultades que se encuentren. Además, se intentará que aprendan las características de una alimentación saludable, proponiendo que elaboren menús saludables, aprendiendo también a interpretar una etiqueta y remarcando la importancia e influencia del etiquetado en la mejora de nuestra dieta. En suma, que mejoren sus hábitos alimenticios.
- Que debido al convencimiento personal de cada una y una vez hayan conseguido no sólo realizar menús saludables si no ser conscientes de la importancia que ejercen en nuestra salud los alimentos, mejoren la alimentación de su familia.

- Que expresen sus deseos sobre el ejercicio que quieran llegar a hacer, expresando a su vez las dificultades que se encuentran para poder llevarlo a cabo y proponiendo también alguna forma de hacer frente y poder superar esas dificultades. Asimismo, aprenderán recomendaciones de ejercicio según sus necesidades y realizarán una rutina semanal de ejercicio físico saludable según las características de cada una.

2.3.- Objetivos operativos.

Como objetivos operativos, y siguiendo a su vez los tres objetivos generales marcados, tendríamos:

a) Con respecto a la mejora de la alimentación.

- Compromiso verbal de las mujeres de intentar realizar al menos dos menús saludables en su casa cada semana.
- Comunicar al menos una dificultad para llevar a cabo una dieta sana.
- Proponer al menos una forma de superar las dificultades por grupo para llevar una dieta sana.
- Saber identificar al menos 8 de entre 10 alimentos a qué grupo pertenecen
- Conocer el número de raciones de fruta y verdura recomendables al día.
- Cada participante elaborará al menos un menú saludable de una de las tres principales comidas con el material del taller, pudiendo equivocarse en un alimento.
- Las participantes deberán saber interpretar las características nutricionales de una etiqueta, sabiendo delimitar qué alimentos son saludables por el etiquetado de los mismos.
- Deberemos lograr modificar al menos dos hábitos de alimentación saludable en su dieta semanal.

b) Con respecto a la mejora de la alimentación de su familia

Deberemos lograr modificar al menos dos hábitos de alimentación saludable en su familia

c) Con respecto al ejercicio físico

- Se comentará al menos una vivencia positiva respecto a la realización de ejercicio físico.
- Expresar al menos una dificultad para la realización del ejercicio físico regular, proponiendo al menos una forma de superar las dificultades.
- Se mencionarán al menos tres tipos de ejercicio físico recomendable y sus razones.
- El 90 % de las mujeres realizarán al menos dos días por semana de ejercicio físico durante al menos 30 minutos al día.

3.- MATERIAL Y MÉTODOS

3.1.- Determinación del colectivo.

La población diana a la cual está dirigido este proyecto, es a mujeres mayores de 18 años incluidas en el Proyecto Educativo de Voluntariado "Todos al cole" y otras mujeres que, aunque no estén dentro de dicho programa, pertenezcan a las minorías gitana y marroquí y quieran participar en él.

Se excluyen a las mujeres que no quieran participar voluntariamente o no puedan acudir a las actividades propuestas por el motivo que sea.

3.2.- Determinación de recursos.

Los recursos de que disponemos para llevar a cabo este proyecto de educación para la salud, son:

- Recursos materiales
 - Sala de reuniones del centro educativo
 - Maletín de alimentos de plástico del centro de salud.

- Alimentos que aporten las participantes.
 - Rotafolios (del centro educativo)
 - Manteles y carteles educativos.
 - Folios, bolígrafos, pegatinas, rotuladores, cartulinas, folletos informativos...
 - Parque público y mobiliario de mismo.
- Recursos técnicos
 - Cañón.
 - Ordenador
- Recursos humanos
 - 3 médicos de centro de salud y 3 de MIR
 - 4 enfermeros y 2 EIR
 - 1 docente.
 - 1 trabajador social.
 - 1 integradora social.
 - 1 veterinario
- Recursos financieros
 - Material proporcionado por el colegio San Miguel y por la Gerencia del Área de Salud de Plasencia.

3.3.- Contenidos educativos.

Como contenidos educativos con el objeto de formar a las mujeres asistentes al programa, tenemos:

- Clasificación de los grupos de alimentos.
- Alimentos que pertenecen a cada grupo.
- Menú completo con ingredientes de todos los grupos de alimentos. Su distribución en la dieta. Pirámide de alimentación.
- Alimentos menos saludables.
- Etiquetado de los alimentos.
- Alimentación en edad escolar.
- Tipos de ejercicio físico.
- Distribución del ejercicio a lo largo de la semana.
- Programa de ejercicio.

3.4.- Metodología.

Se han llevado a cabo diversas actividades.

a) Actividades destinadas a conocer y expresar su situación. Las técnicas de investigación en el aula han sido:

- Tormenta de ideas.
- Círculo: participar y practicar conversaciones.

b) Profundizar en la situación, reorganizando la información. Las técnicas expositivas usadas han sido:

- Exposición con discusión.
- Lectura con discusión.
- Vídeo con discusión.

c) Analizar y reflexionar. Las técnicas de análisis usadas han sido:

- Análisis de texto.
- Análisis de película.
- Discusión.
- Café del mundo.
- Círculo.

d) Actuar. Técnicas de desarrollo de habilidades utilizadas:

- Demostración con entrenamiento, con tablas de ejercicio y utilización de máquinas para hacer ejercicio del parque.
- Simulación operativa.
- Ayuda en la toma de decisiones.

e) Premio

- Celebración/fiesta

3.5.- Temporalización.

Se celebran 11 sesiones para trabajar la alimentación y el ejercicio físico de 120 minutos cada una.

3.6.- Sesiones educativas.

Son las actividades encaminadas a lograr el cambio positivo en los conocimientos, actitudes y comportamiento de las mujeres incluidas en el Proyecto.

3.6.1 Esquema de las sesiones.

- Objetivos.
- Contenidos.
- Desarrollo de la sesión
 - o Presentación (en la primera sesión).
 - o Normas a respetar en el trabajo en grupo.
 - o Resumen de la sesión anterior (a partir de la segunda y hasta el final).

- Actividad central de la sesión: consiste en el trabajo de reflexión grupal según los contenidos que se traten en cada sesión, en el análisis del material de trabajo, en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados y en la realización de ejercicios con situaciones simuladas o cercanas a la vida real.
 - Dudas.
 - Resumen breve de la sesión.
 - Tareas para casa.
 - Material necesario.
- Cuestionario de opinión y sugerencias (en la última sesión).

3.6.2 Desarrollo de las sesiones.

Las 11 sesiones del proyecto, se distribuyen de la siguiente manera:

- 1ª SESIÓN. Conocernos

En esta primera sesión, tras presentarse al grupo diciendo al menos su nombre, se expresa lo que se desea conseguir con el proyecto, comprometiéndose todas las mujeres a respetar las normas de funcionamiento.

Los contenidos de esta sesión, los distribuimos en tres grupos:

- Presentación de educadores y del grupo de mujeres (nombre, dónde vivimos, a qué nos dedicamos, por qué lo hacemos, qué pretendemos conseguir, etc).
- Presentación del proyecto y de las normas de funcionamiento del grupo (tenemos como objetivo principal conseguir una alimentación sana y unos hábitos de ejercicio físico regular, hacer hincapié en la confidencialidad, escuchar sin juzgar, con respeto a las compañeras, a lo que dicen y como lo dicen, puntualidad al empezar y al terminar, tener el móvil en silencio para no molestar ni interrumpir, etc.)
- Beneficios de una alimentación sana y del ejercicio físico regular (con dinámica de grupo, tormenta de ideas).

- 2ª SESIÓN. Lácteos, grasas, hidratos.

En esta sesión, se trata que conozcan los grupos de alimentos que hay y qué alimentos se incluyen en los grupos lácteos, grasas e hidratos, conociendo la distribución de estos alimentos en las distintas comidas, valorando la alimentación que actualmente llevan a cabo en relación a estos grupos.

Además, se hace referencia a la dieta equilibrada, como aquella manera de alimentarnos que nos permite obtener de los alimentos los

nutrientes necesarios para mantener nuestra salud y que se adapte a nuestras necesidades, incidiendo en la pirámide de alimentos para mejorar la comprensión.

Se aprende a clasificar los alimentos dependiendo del grupo al que pertenecen.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 3ª SESIÓN. Proteínas, frutas, verduras.

Al igual que en la sesión anterior, se pretende que conozcan los alimentos que se incluyen en los grupos proteínas, frutas y vegetales, conociendo las unidades de volumen para medir las raciones de estos alimentos y su distribución en la dieta, valorando su alimentación actual en relación a estos grupos.

Asimismo, se aprenderá a clasificar los alimentos dependiendo del grupo al que pertenecen.

Se empezará a elaborar un menú completo, elaborando cada grupo una comida del día (desayuno, comida y cena), combinando los alimentos y teniendo en cuenta qué tipos de alimentos deben estar en las distintas comidas y cantidades recomendadas.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 4ª SESIÓN. Ejercicio físico.

En esta sesión, se busca que aprendan a valorar el ejercicio físico como factor importante en su salud, que aprendan a usar los aparatos de ejercicio físico del parque y que expresen las dificultades para hacer ejercicio regularmente. Sobre todo, lo que se pretende es que hagan actividad física a diario.

Se les intentará cambiar las ideas erróneas que tenemos sobre la salud y el ejercicio físico, y como combinarlo con una dieta equilibrada para lograr una manera saludable de mantenerse en forma.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 5ª SESIÓN. Pensamientos, Emociones

Los objetivos de esta sesión, es que las mujeres incluidas en el proyecto, aprendan a identificar sus emociones, a expresarlas y compartirlas; que aprendan a identificar las dificultades y a utilizar recursos para vencerlas, así como a manejar las emociones y a colaborar en la búsqueda de soluciones a las dificultades expresadas.

Así, en todos los grupos, se expresará al menos 1 emoción relativa a la alimentación y/o el ejercicio, expresando asimismo al menos 1 dificultad para realizar una alimentación saludable o ejercicio físico regular, proponiendo al menos una forma de vencer alguna de las dificultades expresadas.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 6ª SESIÓN. Película de Ratatouille

Se trata de que vean y comprendan el contenido de la película, reflexionando de forma crítica sobre las actitudes, comportamiento y relaciones de los protagonistas, así como sobre aspectos relacionados con la alimentación, el consumo y la publicidad, reflexionando en suma sobre la relación entre la alimentación y la salud.

Se realiza un repaso a la dieta equilibrada y a la pirámide de alimentos, viendo las alteraciones y desajustes en la alimentación personal, con la implicación que tienen los productos manufacturados y la publicidad.

Se incide en la alimentación como proceso sensorial gratificante.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 7ª SESIÓN. La alimentación de nuestros hijos.

Esta sesión trata de que conozcan la importancia de la alimentación saludable para sus hijos y los beneficios del desayuno.

Se aprenderá a elaborar una dieta sana para el preescolar y para el escolar, expresando las dificultades para conseguir una alimentación sana para sus hijos y que se aprenda a valorar una dieta.

En esta sesión, se incide en la importancia del desayuno, la media mañana y la merienda, las principales comidas, las chucherías, el alcohol en los niños, resumiendo en los buenos hábitos familiares y salud en la edad escolar.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 8ª SESIÓN. Fiestas.

En esta sesión tratamos de que experimenten la actividad física con placer y diversión, que reflexionen sobre la imagen de sí mismas y su autoestima y que trabajen actitudes de cooperación relacionadas con la actividad física.

Así, se programa una gymkana, con el objeto de realizar una actividad física divertida con una duración de unos 10 minutos; y entre el paseo para llegar al parque, la gymkana y la vuelta, tendremos un recorrido total de unos 3 kilómetros.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 9ª SESIÓN. El etiquetado, la compra.

Que aprendan a interpretar y a ver cuáles son las partes de una etiqueta, conociendo como puede influir el etiquetado en la mejora de nuestra dieta, y la importancia de los alérgenos.

Se incidirá en las características nutricionales de un alimento que se expresan en la etiqueta y la importancia que estas características tienen en la elaboración de una dieta sana.

También, se les hará ver los engaños y distracciones que a veces se nos muestran en las etiquetas y la legislación que ampara y nos protege de estos fraudes.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 10ª SESIÓN. Comer fuera de casa, bebidas, alcohol, creencias erróneas.

Se intenta que aprendan a comer fuera de casa de forma sana y a celebrar una fiesta de forma sana, expresando las dificultades para llevarlo a cabo y que hagan propuestas para salvar estas dificultades, elaborando algún menú para estas ocasiones, aclarando dudas sobre creencias erróneas en el tema de la alimentación y del ejercicio físico.

Se hacen recomendaciones para poder comer fuera de casa, de tapas o de restaurante de la forma más sana posible, así como en las celebraciones de fiestas y cumpleaños.

También se incide en el abuso de la comida rápida y el efecto de los edulcorantes y el alcohol y bebidas azucaradas en la salud.

Se resume la sesión anterior y se expresará que se ha sentido respecto a la alimentación y el ejercicio físico realizado durante la semana.

- 11ª SESIÓN Evaluación, fiesta y merienda saludable.

En esta última sesión, se busca que expresen su grado de satisfacción con el proyecto y que disfruten una fiesta con alimentos y bebidas saludables.

Para ello, todas las mujeres cumplimentarán un cuestionario de evaluación y se tendrán en cuenta las opiniones y comentarios intercambiados en la fiesta.

4.- RESULTADOS-EVALUACIÓN

Para la evaluación del proyecto, se han utilizado diversos indicadores, teniendo en cuenta las siguientes dimensiones.

- Estructura: se ha utilizado la rejilla de evaluación de estructura que se adjunta en el Anexo 1 .En ella se valorará el grado de adecuación de Recursos:
 - Materiales y métodos, espacio.
 - Humanos
- Procesos: se ha utilizado la Rejilla de evaluación del Proceso (Anexo 2), valorando si se consigue la planificación establecida tanto de las actividades como de los tiempos empleados.
- Resultados. Los resultados de la evaluación se detallan más adelante. Se ha evaluado:
 - Grado de consecución de objetivos: Rejilla de evaluación de resultados (Anexo 3). Se ha valorado el grado de consecución de objetivos operativos globales del proyecto así como de cada sesión.
 - Satisfacción global: rejilla de satisfacción global (Anexo 4)
 - Evolución de hábitos dietéticos según las fichas de alimentación (Anexo 5).
 - Evolución de hábitos de ejercicio según las fichas de ejercicio físico (Anexo 6).

- Efectos no previstos.

Tanto de estructura como de proceso y de resultados. Se comentan en cada unos de los apartados de resultados, pero se quiere destacar el empoderamiento de las mujeres. Pertenecientes a culturas machistas y patriarcales, donde su opinión queda siempre relegada a las normas sociales, ha sido especialmente enriquecedor el trabajo de grupo, la práctica de conversaciones constructivas, donde, entre todas, buscaban soluciones a las dificultades planteadas. Han salido otros temas de gran interés que también le preocupan e influyen en su forma de vivir. Han sentido su valor y eso les ha producido gran satisfacción, fuerza y deseos de cambiar los hábitos de sus familias también.

RESULTADOS

4.1.- Evaluación de estructura.

Fueron 20 el número de mujeres que iniciaron el proyecto, de la cuales 2 han faltado a más de 7 sesiones, por lo que consideramos abandono. 1 ha faltado a 7 sesiones de las 11, el resto de 1 a 3 ausencias, lo que consideramos muy buenos resultados dadas las características de este grupo de mujeres, especialmente las de etnia gitana, que por experiencias en otros proyectos, suelen faltar.

Al realizar los grupos, se tuvo en cuenta la edad y el nivel cultural, acordándose con antelación los medios, los métodos, el lenguaje y la prioridad de los temas a tratar.

Tanto el número de personas como el tiempo dedicado, fueron adecuados a la actividad, salvo alguna dinámica de grupo que no se ha podido realizar por falta de tiempo.

4.2.- Evaluación de proceso.

Dentro de la evaluación del proceso podemos decir que se han planteado las necesidades que se estimaban más oportunas y se han escogido las más prioritarias, preguntando en todo momento a las participantes su opinión.

Por lo tanto, se ha realizado el plan que se preveía en el proyecto sin haber sido necesaria su modificación.

4.3.- Evaluación de resultados.

4.3.1. PROGRAMADOS

	SI	NO	OBSERVACIONES
OBJETIVOS OPERATIVOS			
- El 70% de las mujeres se comprometerán verbalmente a intentar realizar al menos 2 menús saludables en su casa	X		
- Comunicarán al menos 1 dificultad por grupo para llevar a cabo una dieta sana	X		
- Propondrán al menos 1 forma de superar las dificultades por grupo para llevar una dieta sana	X		
- El 70% de las mujeres sabrán identificar al menos 8 de entre 10 alimentos a qué grupo pertenecen.	X		
- El 70% de las mujeres conocerán el número de raciones de fruta y verdura recomendables al día.	X		
- El 90 % de las mujeres elaborarán 1 menú saludable de al menos una de las 3 comidas principales con el material del taller, pudiendo equivocarse en un alimento	X		Especialmente disminuir consumo de dulces y bebidas azucaradas y aumento de consumo de vegetales tanto ellas como sus hijos/as
- El 70% de las mujeres sabrán interpretar las características nutricionales de una etiqueta	X		
- El 70% de las mujeres sabrán delimitar qué alimentos son saludables por el etiquetado de los mismos	X		
- El 60% de las mujeres lograrán modificar al menos 2 hábitos de alimentación saludable en su dieta semanal	X		
- El 60% de las mujeres lograrán modificar al menos 2 hábitos de alimentación saludable en la familia.	X		
- El 70% de las mujeres expresarán los minutos de ejercicio físico que quieren hacer a la semana	X		
- El 70% de las mujeres expresarán al menos 1 dificultad para la realización del ejercicio físico regular	X		
- El 70% de las mujeres propondrán al menos 1 forma de superar las dificultades para la realización del ejercicio físico	X		
- El 70% de las mujeres mencionará al menos 3 tipos de ejercicio físico recomendable y sus razones	X		
- El 70% de las mujeres realizarán al menos 2 días por semana de ejercicio durante al menos 30 minutos/día	X		
CONTENIDOS EDUCATIVOS			
Clasificación de los grupos de alimentos	X		
Alimentos que pertenecen a cada grupo	X		
Menú completo con ingredientes de todos los grupos de alimentos. Su distribución en la dieta	X		
Alimentos menos saludables	X		
Etiquetado de los alimentos	X		
Alimentación en edad escolar	X		
Tipos de ejercicio físico	X		
Distribución del ejercicio a lo largo de la semana	X		
Programa de ejercicio	X		
ACTIVIDADES			
Las citadas en el apartado de metodología	X		

MEDIOS EDUCATIVOS			
- Manteles educativos	X		
- Rotafolios	X		
- Pizarra	X		
- Rotuladores, pinturas de colores	X		
- Ordenador	X		
- Proyector/Cañón	X		
- Alimentos de plástico y otros aportados por los participantes	X		
- Folletos	X		
- Cartulinas, pegamento, tijeras	X		
- Manteles de papel	X		
- Carteles informativos	X		
- Pelota	X		
- Parque público y mobiliario del mismo	X		
TIEMPO EMPLEADO			
11 sesiones de 120 minutos cada una	X		

Los resultados de los objetivos operativos son cercanos al 100 % en cada actividad dada la metodología tan participativa que se ha utilizado, favoreciendo la participación constante de todas las mujeres.

4.3.2. RESULTADOS DE SATISFACCIÓN GLOBAL

	PREGUNTAS	RESPUESTAS
1	De 1 a 10 cuánto te ha gustado el proyecto	9.33
2	¿Cómo lo mejorarías?	25% nada, me gusta mucho así 25% más ejercicio 8% más comidas 16% más sesiones con veterinario 8% más actividades y más películas 8% más tiempo
3	¿Qué aspectos cambiarías?	25% tiempo de las sesiones 16% talleres de comida saludables 8% veterinario 8% más ejercicio 8% ninguno 16% ns/nc
4	¿Te ha parecido adecuado el lugar donde se han realizado las sesiones?	75% mucho 25% normal
5	El tiempo empleado ha sido....	16% excesivo 58% suficiente 25% poco
6	De 1 a 10 ¿Cuánto te ha gustado la forma de enseñarte?	8,7
7	De 1 a 10 ¿cuánto has aumentado tus conocimientos sobre alimentación?	8,3
8	De 1 a 10 ¿cuánto has aumentado tus conocimientos sobre ejercicio físico?	8

9	De 1 a 10 ¿cuánto te ha ayudado a cambiar tu forma de comer?	6,8
10	De 1 a 10 ¿cuánto te ha ayudado a hacer más ejercicio físico?	6,1
11	De 1 a 10 ¿has conseguido una alimentación más saludable para tu familia?	8
12	Dinos al menos una forma para superar la dificultad para comer de forma saludable	33% comprar menos bollería 16% comprar y beber menos refrescos 50% comprar y cocinar comida sana
13	Dinos al menos una forma para superar la pereza o dificultad para hacer ejercicio	41% usar menos el coche 50% pasear con amigas 8% no sedentarismo 8% ns/nc
14	¿cuántas raciones de fruta y verdura se recomienda comer al día?	84% - 5 8% - 3 8% - ns/nc
15	Dinos algo positivo en relación con el ejercicio físico que realizas	57% mejora físicamente 41% mejoría de ánimo
16	De 1 a 10 tu valoración global del proyecto	8,9
17	¿te gustaría seguir formándote para posteriormente ayudar a los demás a comer de forma saludable y realizar ejercicio físico?	100 % si
18	¿te gustaría continuar con el proyecto enseñando y ayudando a otras personas a comer de forma más saludable y hacer ejercicio regular?	100% si
19	Comentarios y sugerencias (*)	16% clases de cocina saludables 16% educación cocina saludable a otros padres 16% más educación en cocina saludable 16% ejercicio físico semanal con un monitor 8% que nuestros niños enseñen a otros niños

(*) Las mujeres participantes, nos ha solicitado reiteradamente, continuar con el proyecto, abordar más temas, participar como agentes comunitarios enseñando a otros padres/madres, incluir a sus hijos/as en el proyecto para que puedan influir en otros alumnos/as, facilitarles un monitor para poder hacer al menos un día a la semana ejercicio físico reglado, cursos en sus comunidades respectivas para aprender a hacer menús saludables

4.3.3. EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS DIETÉTICOS SEGÚN LAS FICHAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

En cada sesión se les daba a las mujeres una ficha/encuesta dietética donde anotaban lo que comían cada día de la semana (Anexo 5) y otra para apuntar los minutos de ejercicio físico diario (Anexo 6). Nos la entregaban a la semana siguiente en la sesión educativa, de modo que se ha hecho un

seguimiento de los cambios en los hábitos de alimentación y ejercicio físico diarios.

Hay que destacar el bajo índice de cumplimentación de las fichas de alimentación y ejercicio, así como la falta de constancia tanto en la cumplimentación como en la entrega (gran parte de las mujeres son analfabetas funcionales o con dificultades en el idioma, por lo que necesitaban la ayuda de sus hijos para registrar lo que se les pedía). Esto, nos ha impedido valorar de forma más objetiva los cambios de hábitos, aunque la tendencia general es positiva, tanto en el aumento de consumo de vegetales y frutas, como en la disminución en el consumo de dulces y bebidas azucaradas.

Varias de las mujeres que no consumían ninguna ración de vegetales al inicio del proyecto, han iniciado su consumo con gran satisfacción. Asimismo, la mayoría han disminuido el consumo de bebidas azucaradas tanto ellas como sus hijos (según han manifestado verbalmente de forma reiterada y progresiva en las sesiones sucesivas).

También se ha registrado un aumento progresivo y más constante en el número de minutos que caminan a la semana.

5.- CONCLUSIONES

La educación para la salud, a través de este proyecto, en este grupo de mujeres, ha producido:

1.- Gran satisfacción global de las mujeres con el proyecto desarrollado y ganas de continuarlo.

2.- Gran satisfacción de los docentes.

3.- Mejoría de las relaciones y ambiente laboral tanto en el centro de salud, como con otros agentes de la comunidad (docentes, trabajador social, integradora social), hasta entonces desconocidos.

4.- Empoderamiento de un grupo de mujeres especialmente vulnerable y maltratado socialmente.

5.- Posibilidad de continuar colaborando en la mejora de la salud a través de la educación en grupos, desarrollando y aumentando el proyecto.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Aliaga Train P., Burriel Martínez M., Calvo Tocado A., Cerceda Berdía A., Chiva Sorni A. Promoción de alimentación y actividad física saludables en Aragón. Estrategia 2013-2018. Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. Gobierno de Aragón. Mayo 2013.
- C.E. Keams et al. "Sugar industry and coronary heart disease research: A historical analysis of internal industry documents". JAMA Internal Medicine 176 nº11 (2016); 1680-1685. Disponible en: <http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2548255>
- Dietary Guidelines. Pautas alimentarias para estadounidenses 2015-2020. Para profesionales; breve resumen sobre las recomendaciones. Department of health and human services [Consultado el 11 de julio de 2018]. Disponible en: https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/DGA_Recommendations-At-A-Glance-SP.pdf : Pautas alimentarias. Para profesionales, Breve Resumen Sobre las Recomendaciones
- Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud en PAPPS. (Actividad física: Da un primer paso por tu salud). [Consultado el 05 de julio de 2018]. Disponible en: <http://educacionpapps.blogspot.com.es/search/label/Actividad%20f%C3%ADsica.%20Consejos%20salud> : Da el primer paso por tu salud
- Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud en PAPPS. (El ejercicio físico como medicina: 26 enfermedades crónicas donde hay que prescribirlo). [Consultado el 05 de julio de 2018]. Disponible en: <http://educacionpapps.blogspot.com.es/2017/03/el-ejercicio-fisico-como-medicina-26.html> : El ejercicio físico como medicina: 26 enfermedades crónicas donde hay que prescribirlo
- Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud en PAPPS. (Ejercicio físico para la salud sí, pero no por igual en todos nuestros pacientes). [Consultado el 05 de julio de 2018]. Disponible en: <http://educacionpapps.blogspot.com.es/2015/07/ejercicio-fisico-para-la-salud-si-pero.html> : Pirámide del ejercicio
- Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud en PAPPS. (Programa de actividades preventivas y de promoción de la salud). [Consultado el 05 de julio de 2018]. Disponible en: <http://educacionpapps.blogspot.com.es/2012/10/promocion-de-la-actividad-fisica-en.html>
- Matas Gutiérrez M. Cómo elaborar un proyecto de educación para la salud con participación de la comunidad. Taller: Introducción a la Educación para la Salud. Colegio Oficial de Médicos de Cáceres. Noviembre 2017.

- Peña Huaman D. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima. [Tesis]. Lima. Perú. 2013.

- Pérez Jarauta M., Echauri Ozcoidi M., Ancizu Irure E., Chocarro San Martín J. Manual de educación para la salud. Gobierno de Navarra. 2006.

- Plan para la promoción de la alimentación saludable y del ejercicio físico en Extremadura 2015-2019. Dirección General de Salud Pública. Unidad de educación para la salud. 2015

- Practicando el Art of Houting en Salud Comunitaria. Escuela de Salud Pública. L Lazarét de Maó. Menorca. Septiembre 2016.

- Programas entrenamientos saludables. Concejalía de Deportes y Juventud. Entrenamiento máquinas parque. Móstoles.

- Proyecto Progreso. Escuela de Peso. Centro de Salud El Progreso. Badajoz. [Consultado el 04 de julio de 2018]. Disponible en: proyectoprogreso.blogspot.com.

- Red cántabra de escuelas promotoras de salud. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Gobierno de Cantabria. 2013.

- Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación. Guía fácil para un desayuno y una merienda saludables. [Consultado el 09 de julio de 2018]. Disponible en: <http://www.nutricion.org/publicaciones/publicacion.asp?id=67> : Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable

- Sociedad española de nutrición comunitaria. Pirámide de alimentación saludable. [Consultado el 09 de julio de 2018]. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015> Pirámide de los alimentos

- Valles M., Chunga J. Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares. Sciéndo, Ciencia para el desarrollo. Revista de investigaciones aplicadas. Trujillo. Perú. 2016.

7.- ANEXOS

7.1. Anexo 1: REJILLA DE EVALUACIÓN DE ESTRUCTURA

REJILLA DE EVALUACIÓN DE ESTRUCTURA

1. Nombre de la persona responsable del proyecto:
2. N° de horas invertidas en el taller:
3. N° de personas asistentes
4. N° de educadores

5. EL local ¿fue adecuado?

6. Al agrupar los grupos ¿se tuvieron en cuenta?

- a. Edad
- b. Nivel cultural
- c. Motivación
- d. Otros (especificar)

7. ¿Se acordaron con antelación?

- a. Los medios
- b. Los métodos
- c. El lenguaje
- d. La prioridad de los temas

8. El n° de personas y tiempo dedicado ¿fue el adecuado para la actividad?

SI	NO	OBSERVACIONES

7.2. Anexo 2: REJILLA DE EVALUACIÓN DE PROCESO

REJILLA DE EVALUACIÓN DE PROCESO

	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Han sido planteadas las necesidades?			
2. ¿Se han escogido las más prioritarias?			
3. ¿Se ha preguntado a los participantes su opinión?			
4. ¿Se ha realizado el plan del proyecto?			
5. ¿Se ha modificado?			
6. ¿Por qué? Especificar			

7.3. Anexo 3: REJILLA DE EVALUACIÓN DE RESULTADO

REJILLA DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS

PROGRAMADOS	REALIZADOS		OBSERVACIONES
	SI	NO	
<p>OBJETIVOS OPERATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> *El 70% de las mujeres se comprometerán verbalmente a intentar realizar al menos 2 menús saludables en su casa *Comunicarán al menos 1 dificultad por grupo para llevar a cabo una dieta sana *Propondrán al menos 1 forma de superar las dificultades por grupo para llevar una dieta sana *El 70% de las mujeres sabrán identificar al menos 8 de entre 10 alimentos a qué grupo pertenecen *El 70% de las mujeres conocerán el número de raciones de fruta y verdura recomendables al día *El 90% de las mujeres elaborarán 1 menú saludable de al menos una de las 3 comidas principales con el material del taller pudiendo equivocarse en un alimento *El 70% de las mujeres sabrán interpretar las características nutricionales de una etiqueta *El 70% de las mujeres sabrán delimitar qué alimentos son saludables por el etiquetado de los mismos *El 60% de las mujeres lograrán modificar al menos 2 hábitos de alimentación saludable en su dieta semanal *El 60 % de las mujeres lograrán modificar al menos 2 hábitos de alimentación saludable en la familia *El 70% de las mujeres expresarán los minutos de ejercicio físico que quieren hacer a la semana *El 70% de las mujeres expresarán al menos 1 dificultad para la realización del ejercicio físico regular *El 70% de las mujeres propondrán al menos 1 forma de superar las dificultades para la realización del ejercicio físico *El 70% de las mujeres mencionará al menos 3 tipos de ejercicio físico recomendable y sus razones *El 70% de las mujeres realizarán al menos 2 días por semana ejercicio físico durante al menos 30 minutos al día 			
<p>CONTENIDOS EDUCATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Clasificación de los grupos de alimentos Alimentos que pertenecen a cada grupo Menú completo con ingredientes de todos los grupos de alimentos. Su distribución en la dieta Alimentos menos saludables Etiquetado de los alimentos Alimentación en edad escolar Tipos de ejercicio físico Distribución del ejercicio a lo largo de la semana Programa de ejercicio 			
<p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> Se detallan en cada una de las Fichas de cada sesión 			

MEDIOS EDUCATIVOS <ul style="list-style-type: none"> •Manteles educativos •Rotafolios •Pizarra •Rotuladores, pinturas de colores •Ordenador •Proyector/Cañón •Alimentos de plástico y otros aportados por las participantes •Folletos •Cartulinas, pegamento, tijeras, •Manteles de papel •Carteles informativos •Pelota •Parque público y mobiliario del mismo 			
MÉTODOS EDUCATIVOS <ul style="list-style-type: none"> •Tormenta de ideas •Grupo focal •Círculo •Exposición •Café del mundo •Demostración con manteles educativos y otros recursos •Puesta en común •Vídeos/Películas •Juegos •Paseo educativo/Tablas de ejercicio/Utilización de máquinas para hacer ejercicio del parque •Celebración/Fiesta 			
TIEMPO EMPLEADO 11 Sesiones de 120 minutos cada una			

7.4. Anexo 4: REJILLA DE SATISFACCIÓN GLOBAL

EVALUACIÓN PROYECTO EDUCATIVO SAN MIGUEL

Con toda la sinceridad que seas capaz dínos:

1. De 1 a 10 ¿cuánto te ha gustado el Proyecto Educativo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2. ¿Cómo lo mejorarías?

3. ¿Qué aspectos cambiarías?

4. ¿Te ha parecido adecuado el lugar donde se han realizado las sesiones?
__Mucho, __Normal, __Poco

5. Te ha parecido que el tiempo empleado ha sido :
__ Excesivo, __ Suficiente, __ Poco

6. De 1 a 10 ¿cuánto te ha gustado la forma de enseñarte?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

7. De 1 a 10 ¿cuánto has aumentado tus conocimientos sobre alimentación?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8. De 1 a 10 ¿cuánto has aumentado tus conocimientos sobre ejercicio físico?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

9. De 1 a 10 ¿cuánto te ha ayudado a cambiar tu forma de comer?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

10. De 1 a 10 Cuánto te ha ayudado a hacer más ejercicio físico?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

11. De 1 a 10 ¿Has conseguido una alimentación más saludable para tu familia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

12. Dinos al menos una forma para superar la dificultad para comer de forma saludable

13. Dinos al menos una forma para superar la pereza o dificultad para hacer ejercicio regular

14. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura se recomienda comer al día? _____

15. Dinos algo positivo en relación con el ejercicio físico que realizas

16. De 1 a 10 tu valoración global con el proyecto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

17. ¿Te gustaría seguir formándote para posteriormente ayudar a los demás a comer de forma saludable y realizar ejercicio físico? __ Si __ No

18. ¿Te gustaría continuar con el Proyecto enseñando y ayudando a otras personas a comer de forma más saludable y a hacer ejercicio regular? __ Si, __ No
En caso afirmativo dinos tu nombre si lo deseas

19. Comentarios y Sugerencias:

7.5 Anexo 5: FICHA DE ALIMENTACIÓN

Consumo de Alimentos

Nombre y Apellidos _____

Semana del día ____ al día ____ del mes de _____ del 2017

Lunes

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

Martes

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

Miércoles

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

Jueves

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

Viernes

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

Sábado

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

Domingo

Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
Después de cenar	
Extras	

7.6 Anexo 6: FICHA DE EJERCICIO FÍSICO

Ejercicio Físico Realizado

Nombre y Apellidos _____
Semana del día _____ al día _____ del mes de _____ del 2017

DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Llevar a los niños al cole							
Ir a comprar							
Ir al colegio							
Visitar al médico							
Paseo							
Visitar a familiares							
Otras actividades							