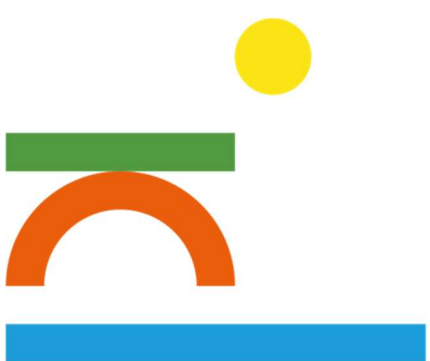
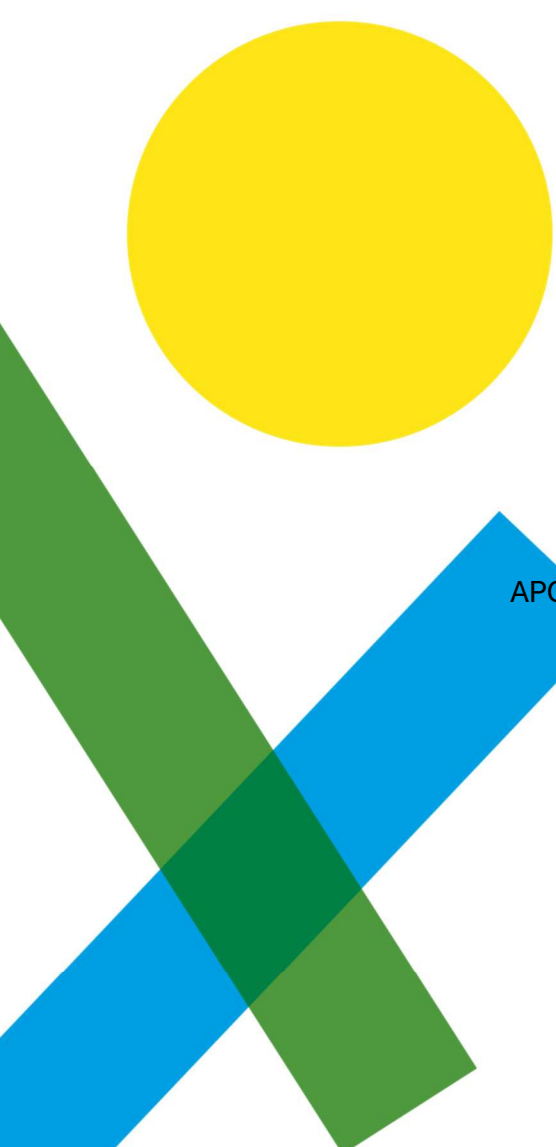




PROGRAMA **PUENTES**

PRÁCTICAS
UNIVERSITARIAS
EN TERRITORIOS
SOSTENIBLES



TRABAJO FIN DE PRÁCTICAS (TFP) **PROYECTO DE APLICACIÓN DE** **LA AGENDA URBANA**

APOYO Y CONSOLIDACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TIERRA DE AGUAS



ELOÍSA MARÍA SALAS MANZANO

RAÚL ALFONSO LÓPEZ

30/06/2025

ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Caracterización territorial Tierra de Aguas	3
3. Marco estratégico: Agenda Urbana	3
4. Marco teórico	5
5. Alimentación saludable en el medio rural: barreras y oportunidades.....	6
6. Educación alimentaria y enfoque comunitario	8
7. Producto local, identidad territorial y salud	9
8. Justificación del proyecto	10
9. Análisis e identificación de actores clave del territorio	11
10. Perspectiva de género	12
11. Metodología general del proyecto	13
12. Encuestas	14
12.1. Planteamiento metodológico encuestas alimentación saludable.....	14
12.2. Resultados consolidación del servicio	25
12.3. Resultados encuesta personas dependientes	30
12.4. Resultados encuesta población general	39
13. Talleres y actividades	43
13.1. Taller desayuno saludable	43
13.2. Presentación del recetario Tierra de Aguas	46
13.3. Encuentro intergeneracional con Masterchef	47
13.4. Taller “Comer con sentido: Descifrando el etiquetado”	50
13.5. Diseño del sistema de asesoramiento nutricional	51
14. Estudio de viabilidad económico-financiera del proyecto	54
15. Anexos	56
14.1. Fotografías realización de encuestas	56
14.2. Ficha de actividad desayuno saludable	57
14.3. Fotografías desayuno saludable en el encuentro intergeneracional de Fornes	59
14.4. Programación presentación recetario	60
14.5. Cartel informativo + Fotografías acto presentación del Recetario	62
14.6. Guion para moderar la presentación del recetario	64
14.7. Documento técnico inicial Masterchef	66
14.8. Cartel programación final Masterchef + Fotografías de la jornada	70
14.9. Ficha evaluación actividad intergeneracional Masterchef	73
14.10. Fotografías visita cooperativa La Palma	75
14.11. Publicación de las encuestas	76
14.12. Publicación Día Mundial de la Nutrición	77
14.13. Ficha de actividad taller etiquetado nutricional + Presentación utilizada	78
14.14. Evaluación taller etiquetado nutricional	83
14.15. Guion + Videocurriculum del proyecto + Presentación utilizada	84
16. Bibliografía	91

1. INTRODUCCIÓN

En un contexto donde las enfermedades crónicas, el sedentarismo y los desequilibrios alimentarios afectan a millones de personas, la alimentación saludable se ha convertido en una prioridad estratégica en materia de salud pública. En este sentido, los organismos internacionales y nacionales coinciden en señalar la urgencia de promover hábitos alimentarios equilibrados como parte de una estrategia integral de salud pública.

Como señala la Organización Mundial de la Salud, una alimentación saludable constituye uno de los principales factores protectores frente a las enfermedades no transmisibles más prevalentes en la actualidad, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (OMS, 2020).

En España, los indicadores son preocupantes: más del 53% de la población adulta presenta exceso de peso, y solo un 11% consume las cinco raciones diarias recomendadas de frutas y verduras (Ministerio de Sanidad, 2021; SENC, 2021). Esta realidad se agrava en los entornos rurales, donde el acceso a alimentos frescos y educación alimentaria puede verse limitado por factores estructurales como la dispersión territorial, el envejecimiento poblacional y la escasez de servicios especializados.

En el caso de la población mayor, el papel de la alimentación resulta especialmente relevante en la prevención de enfermedades crónicas y la preservación de la autonomía funcional. Según la OMS, una dieta equilibrada puede mejorar significativamente la calidad de vida en el envejecimiento y prevenir el deterioro físico y cognitivo (OMS, 2021). Sin embargo, los datos reflejan una realidad preocupante: en España, casi un 60% de las personas mayores presenta sobrepeso y alrededor del 40% no alcanzan las recomendaciones de frutas y verduras (Ministerio de Sanidad, 2021). Se estima que entre un 10 y un 20% de las personas mayores en España está en riesgo de desnutrición, especialmente aquellas que viven solas o tienen baja renta; no solo por escasez de alimentos, sino por rutinas alimentarias desequilibradas y bajo valor nutricional de los productos consumidos (Edad&Vida, 2022). Estudios longitudinales muestran que las personas mayores que siguen una dieta mediterránea presentan menor deterioro cognitivo, menos caídas y mejor salud cardiovascular (SENC, 2021).

Frente a esta situación, se hace necesario implementar proyectos que refuercen la alimentación como eje del envejecimiento activo y saludable, conectando además con el territorio y la cultura alimentaria local.

“Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento” (Hipócrates). Esta máxima clásica sigue hoy más vigente que nunca, especialmente en un momento en el que la alimentación representa tanto un factor de riesgo como una herramienta de transformación social y territorial.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), a través de la Estrategia NAOS, busca frenar estas cifras mediante la mejora de la alimentación y la promoción de la actividad física (AESAN, 2022). Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) destaca la necesidad de garantizar dietas saludables, sostenibles y culturalmente adecuadas para toda la población, especialmente en los contextos más vulnerables (FAO, 2021), reforzando así el vínculo entre nutrición, equidad y sostenibilidad.

En este marco, proyectos como el presente cobran relevancia al abordar la alimentación desde un enfoque territorial, comunitario y preventivo. El propósito de este proyecto es apoyar y consolidar la alimentación saludable en el territorio de Tierra de Aguas, a través de una estrategia educativa, participativa e intergeneracional, que fortalezca los hábitos saludables, recupere el valor del producto local y fomente la cultura alimentaria como eje de salud comunitaria. Para ello, se plantean intervenciones adaptadas al contexto rural, con enfoque en la inclusión de personas mayores, población infantil y familias, fomentando la conexión entre producción, consumo y sostenibilidad.

Este proyecto se orienta a diseñar e implementar estrategias educativas, comunitarias e intergeneracionales que favorezcan el acceso y la adherencia a una alimentación saludable entre la población de Tierra de Aguas, especialmente personas mayores, mediante el fortalecimiento del vínculo con el producto local, la cultura alimentaria tradicional y las redes sociales del entorno.

2. CARACTERIZACIÓN TERRITORIAL TIERRA DE AGUAS

El proyecto se desarrolla en el ámbito de Tierra de Aguas, una agrupación voluntaria de municipios rurales situada en la provincia de Granada, integrada por los siguientes municipios: Agrón, Alhama de Granada, Chimeneas, Escúzar, Fornes, Jayena, Játar, y Ventas de Huelma.

Esta zona se caracteriza por su dispersión geográfica, baja densidad de población y alto grado de envejecimiento, con municipios que en muchos casos no superan los 1.000 habitantes, siendo más del 30% mayores de 65 años. Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), la mayoría de estos municipios han sufrido una pérdida progresiva de población en la última década, acompañada de un claro proceso de despoblación rural, sobre todo por parte de las mujeres, y aumento del porcentaje de personas mayores.

3. MARCO ESTRATÉGICO: AGENDA URBANA

El presente proyecto se desarrolla en el marco de la Agenda Urbana Española 2030 (AUE), una estrategia impulsada por el Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana que actúa como hoja de ruta para guiar el desarrollo sostenible de

pueblos y ciudades en España. La Agenda Urbana Española 2030 no nace de forma aislada, sino que se enmarca en un proceso de planificación estratégica internacional impulsado por Naciones Unidas, la Unión Europea y otras organizaciones multilaterales. En el ámbito europeo, estos principios se han concretado a través de la Agenda Urbana para la Unión Europea, aprobada en 2016 bajo el llamado Pacto de Ámsterdam, que propone un enfoque integrado para el desarrollo de las ciudades y zonas rurales, favoreciendo una gobernanza multinivel y participativa. La Agenda Urbana Española adapta este marco europeo al contexto estatal y territorial, facilitando que municipios como los que integran Tierra de Aguas puedan desarrollar proyectos estratégicos alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y los retos locales específicos.

La Agenda Urbana Española establece 10 objetivos estratégicos que abarcan desde la planificación urbana hasta la mejora de la economía local, la inclusión social o la sostenibilidad ambiental. Aunque la AUE tiene una orientación generalista, su enfoque territorial y flexible permite adaptarse a las necesidades específicas del medio rural, como ocurre en Tierra de Aguas, donde el proceso participativo para diseñar esta Agenda se ha convertido en motor de iniciativas concretas para la mejora de la calidad de vida en la comarca.

Este proyecto contribuye de manera directa a varios de los objetivos de la AUE, entre los que destacan:

Objetivo 2: Evitar la dispersión urbana y revitalizar la ciudad existente, en tanto que promueve el uso de recursos locales y refuerza la vida comunitaria en los núcleos ya consolidados.

Objetivo 4: Favorecer la proximidad y la movilidad sostenible, al fomentar el consumo de productos locales mediante canales cortos, reduciendo desplazamientos innecesarios para el abastecimiento alimentario.

Objetivo 5: Equidad y cohesión social, ya que la intervención se centra en colectivos vulnerables como personas mayores y niños/as, y fomenta el encuentro intergeneracional como herramienta de inclusión.

Objetivo 8: Fomentar la economía urbana, al poner en valor la producción agrícola del territorio y abrir nuevas posibilidades de conexión entre agricultura y salud.

Objetivo 10: Mejorar los instrumentos de intervención y gobernanza, dado que el proyecto se enmarca en una estrategia participativa e impulsada desde el ámbito local, en línea con el nuevo modelo de gobernanza multinivel que promueve la AUE.

En este sentido, el proyecto no solo responde a una necesidad detectada en el territorio, sino que forma parte activa de una planificación estratégica de desarrollo sostenible e integrado, en la que la alimentación se concibe como un eje transversal que conecta salud, economía, educación, cultura y participación.

4. MARCO TEÓRICO

La alimentación saludable es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, protege frente a la malnutrición en todas sus formas y previene enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer (OMS, 2020). Este enfoque no se limita a la composición de la dieta, sino que abarca la calidad, variedad, frescura y el contexto sociocultural en el que se produce la alimentación, sentando las bases de la salud, el bienestar y el desarrollo de los individuos y su entorno.

La evidencia muestra los beneficios para la salud de una dieta rica en cereales integrales, hortalizas, frutas, legumbres y frutos secos, y baja en sal, azúcares libres y grasas saturadas y trans. Los beneficios de una dieta de este tipo se reflejan en una mejora de los resultados educativos, la productividad y la salud a lo largo de la vida.

En el caso de España, las recomendaciones se estructuran en torno al modelo de dieta mediterránea, promovido por entidades como la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que fomenta el consumo abundante de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva virgen extra y un consumo moderado de lácteos, pescado y carnes blancas (SENC, 2021). La dieta mediterránea fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad el 16 de noviembre de 2010.

A pesar del reconocimiento internacional de este patrón, los datos actuales muestran una progresiva desvinculación de estos hábitos tradicionales, especialmente entre la población más joven y en contextos socioeconómicos vulnerables. Según el estudio ANIBES (2019), solo el 43% de los adultos españoles y el 23% de los adolescentes mantienen una alta adherencia a este patrón. Los jóvenes presentan una tendencia creciente al consumo de productos ultraprocesados, snacks y bebidas azucaradas, en detrimento de frutas, verduras, legumbres y pescado (Informe AESAN sobre consumo alimentario en población infantil y juvenil, 2022). El informe de la Fundación Dieta Mediterránea señala que, aunque sigue siendo reconocida como patrimonio cultural y saludable, su práctica diaria ha disminuido por influencia del estilo de vida moderno, la globalización alimentaria y la falta de educación alimentaria.

Este alejamiento de la cultura alimentaria tradicional refuerza la necesidad de iniciativas comunitarias que recuperen y actualicen prácticas saludables con arraigo local.

La AESAN, a través de la Estrategia NAOS, ha establecido como prioridad nacional la promoción de una alimentación saludable y la prevención de la obesidad, con especial atención a la infancia, la adolescencia y el medio escolar (AESAN, 2022).

En este marco, la alimentación saludable se vincula también con el concepto de sostenibilidad alimentaria, entendido como aquel sistema alimentario que garantiza dietas sanas y accesibles para toda la población, respetando al mismo tiempo el medio ambiente, la biodiversidad y las culturas locales (FAO, 2021).

La alimentación saludable ha sido tradicionalmente abordada desde una perspectiva biomédica centrada en nutrientes, calorías y patrones dietéticos recomendados. No obstante, en los últimos años han cobrado fuerza los enfoques que incorporan dimensiones sociales, culturales, económicas y medioambientales para entender de forma más integral los determinantes de la salud alimentaria (Traverso-Yepez & Hunter, 2016).

Diversos estudios defienden la necesidad de superar el enfoque individualista de la responsabilidad alimentaria, y abogan por políticas y estrategias que consideren los contextos territoriales y las estructuras sociales que condicionan el acceso, el conocimiento y la capacidad de elección alimentaria (Traverso-Yepez & Hunter, 2016; Medina, 2021). En este sentido, la dieta mediterránea, reconocida por sus beneficios nutricionales, también es valorada como un modelo cultural, sostenible y relacional, que requiere intervenciones educativas interdisciplinarias y adaptadas al entorno (Medina, 2021).

Además, investigaciones recientes han demostrado que los programas educativos multidisciplinares, que integran contenidos nutricionales con prácticas comunitarias, mejoran la adherencia a patrones alimentarios saludables, como la dieta mediterránea, y reducen factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles (Rubio-Terrés et al., 2023).

Por otra parte, desde la perspectiva de la sostenibilidad, diversos autores insisten en la necesidad de promover sistemas alimentarios que consideren simultáneamente la salud humana, la viabilidad ambiental y la diversidad cultural (Marrón-Ponce et al., 2020). Esta mirada amplia permite enmarcar los proyectos de educación alimentaria no solo como intervenciones de salud, sino como herramientas de transformación social y territorial.

Este enfoque integral, que combina salud, sostenibilidad, accesibilidad y cultura, resulta especialmente pertinente en proyectos comunitarios orientados a la transformación social desde el territorio. Por ello, cualquier intervención que aspire a consolidar hábitos saludables debe contemplar no solo los nutrientes y las calorías, sino también las dimensiones educativas, culturales y sociales de la alimentación.

5. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MEDIO RURAL: BARRERAS Y OPORTUNIDADES

El medio rural presenta una serie de características que influyen directamente en los hábitos alimentarios de su población, así como en las posibilidades reales de seguir una dieta saludable. Aunque tradicionalmente se ha asociado la vida rural

con una alimentación basada en productos locales, frescos y de temporada, los cambios socioeconómicos de las últimas décadas, como la despoblación, el envejecimiento o la pérdida de autosuficiencia alimentaria, han modificado sustancialmente este panorama.

Entre las principales barreras para una alimentación saludable en el medio rural, destacan el acceso limitado a alimentos frescos, la reducción de tiendas de proximidad, la dependencia del transporte privado para hacer la compra y la escasa disponibilidad de opciones saludables en la oferta comercial local. Según estudios recientes, en muchas zonas rurales de España no existen puntos de venta cercanos de frutas y verduras frescas, lo que contribuye a una menor frecuencia de consumo de estos productos básicos (FAO, 2021; AESAN, 2022).

A ello se suma una población especialmente envejecida, como ocurre en muchas comarcas como Tierra de Aguas, donde la edad avanzada puede implicar mayores dificultades para desplazarse, cocinar de forma variada o mantener hábitos nutricionales equilibrados. El envejecimiento también se relaciona con otros factores de riesgo, como la soledad, la pérdida de autonomía funcional o la falta de apoyo familiar, que influyen directamente en la calidad de la dieta (OMS, 2021).

Cabe destacar que las áreas rurales están un 9,2% más masculinizadas que las urbanas, aumentando esta diferencia cuanto más pequeño es el municipio. La tasa de personas jóvenes frente a mayores es un 35,2% inferior en las áreas rurales con respecto a las urbanas, incrementándose la diferencia cuanto más pequeño es el municipio (Informe sobre demografía de la población rural, MAPA 2020). El 30% de la población en municipios rurales supera los 65 años frente al 20% en las zonas urbanas (INE, 2023).

Frente a este contexto, el enfoque intergeneracional se plantea como una herramienta especialmente valiosa. Iniciativas que promueven el encuentro entre generaciones a través de la cocina, la recuperación de recetas tradicionales o los talleres educativos compartidos, no solo fortalecen los lazos sociales, sino que también permiten recuperar conocimientos alimentarios saludables que corren el riesgo de perderse. La alimentación puede ser, en este sentido, un eje vertebrador de la cohesión comunitaria, el aprendizaje mutuo y la promoción de la salud desde lo cotidiano.

Además, este enfoque permite responder simultáneamente a dos retos: por un lado, transmitir buenos hábitos a las nuevas generaciones a través de la práctica y el vínculo emocional; y por otro, revalorizar el conocimiento y la experiencia de las personas mayores, haciéndolas protagonistas en lugar de receptoras pasivas de intervenciones asistenciales. Desde esta mirada, la alimentación saludable no solo es una cuestión de nutrientes, sino también de memoria, cultura, comunidad y dignidad.

Por todo ello, las intervenciones en salud alimentaria en zonas rurales deberían tener en cuenta tanto las limitaciones estructurales del territorio como las

oportunidades sociales que ofrece el trabajo intergeneracional. En un contexto como Tierra de Aguas, donde conviven tradición, envejecimiento y voluntad de transformación, estos enfoques combinados abren una vía realista y valiosa para consolidar hábitos saludables con arraigo local.

Si bien las estrategias alimentarias nacionales y europeas han incorporado progresivamente principios como la sostenibilidad, la salud pública o el fomento del producto local, a menudo estas políticas no logran adaptarse plenamente a las especificidades del medio rural. La falta de infraestructuras logísticas, la baja densidad de población, el envejecimiento demográfico y la escasa articulación entre los sistemas productivo y social limitan el impacto real de muchas de estas iniciativas (Murgado-Armenteros et al., 2020). Además, los marcos normativos tienden a priorizar modelos urbanos o industrializados, lo que deja en segundo plano las necesidades y oportunidades locales que ofrecen los territorios rurales en términos de alimentación saludable y sostenible. Esta brecha entre planificación y realidad hace necesario impulsar proyectos contextualizados, como el que aquí se plantea, que respondan desde lo local a los retos globales y que refuercen los sistemas alimentarios de proximidad con una perspectiva comunitaria.

6. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y ENFOQUE COMUNITARIO

La educación alimentaria es el conjunto de acciones pedagógicas orientadas a mejorar los conocimientos, actitudes y habilidades relacionadas con la alimentación y la nutrición, tanto a nivel individual como colectivo. A diferencia de la mera transmisión de información nutricional, la educación alimentaria efectiva promueve el cambio de hábitos mediante la participación, la experiencia práctica y la vinculación emocional con los alimentos (SENC, 2021).

En el contexto actual, marcado por el aumento del consumo de productos ultraprocesados y la desconexión con los ritmos naturales y la cultura alimentaria, la educación alimentaria se revela como una herramienta de transformación social. Según la FAO (2019), la educación nutricional debe integrarse de forma transversal en escuelas, centros de salud, comunidades rurales y espacios de participación ciudadana, fomentando no solo el conocimiento, sino también la toma de decisiones informadas y sostenibles en torno a la alimentación.

En entornos comunitarios, especialmente rurales, estas acciones adquieren un valor añadido. La cercanía entre vecinos, la experiencia acumulada en torno a la cocina tradicional y el deseo de recuperar vínculos intergeneracionales, hacen posible un enfoque educativo que va más allá del aula. Talleres de cocina, huertos escolares o familiares, recetarios colectivos y mercados saludables son algunas de las estrategias empleadas con éxito en distintos territorios rurales europeos para fomentar hábitos saludables desde la comunidad (FAO, 2020; AESAN, 2022).

Diversos estudios han mostrado que las intervenciones comunitarias en educación alimentaria tienen un mayor impacto cuando se integran en la vida cotidiana y se construyen desde la participación activa de los colectivos implicados. Además, contribuyen a reforzar la autoestima, la identidad local y la capacidad de autocuidado, especialmente entre los colectivos más vulnerables, como niños/as en edad escolar o personas mayores que viven solas (López-González et al., 2020).

Algunos casos de éxito en el ámbito de la educación alimentaria comunitaria refuerzan la validez de este enfoque. En Asturias, el programa La cocina de la abuela ha permitido recuperar recetas saludables de la tradición local a través de talleres intergeneracionales en escuelas rurales, fomentando no solo mejores hábitos alimentarios, sino también el vínculo entre generaciones y el orgullo por la cultura culinaria propia (Consejería de Salud del Principado de Asturias, 2020). A nivel internacional, destacan iniciativas como Alimentando el futuro en Portugal, desarrollada en zonas rurales con baja densidad poblacional, que combina sesiones de cocina, formación y uso del huerto doméstico. En este segundo caso, se llevó a cabo gracias a mujeres rurales como multiplicadoras del conocimiento, involucrando a escuelas, centros de salud y asociaciones de vecinos (EIT Food, 2021). Ambos ejemplos demuestran que la educación alimentaria tiene mayor impacto cuando se adapta al territorio, se vincula a la experiencia cotidiana y se construye desde la participación activa de la población.

En este sentido, el modelo de intervención que combina salud, participación y cultura se alinea con los principios de la promoción de la salud comunitaria y responde a las recomendaciones de organismos como la OMS o el Consejo de Europa. El enfoque que guía este proyecto en Tierra de Aguas parte precisamente de esa mirada integral: no se trata solo de enseñar qué comer, sino de crear condiciones sociales, culturales y emocionales que favorezcan decisiones alimentarias más sanas, conscientes y sostenibles.

7. PRODUCTO LOCAL, IDENTIDAD TERRITORIAL Y SALUD

La alimentación saludable no se limita al contenido nutricional de los alimentos, sino que también implica considerar su origen, el modo en que se producen y distribuyen, y el impacto que tienen en la salud del entorno social y ecológico. En este sentido, la promoción del producto local y de los canales cortos de comercialización constituye una estrategia clave para mejorar la calidad de la dieta en zonas rurales, al tiempo que se apoya a pequeños productores, se reducen intermediarios y se fortalece la economía del territorio.

Los canales cortos de comercialización (CCC) se definen como sistemas de venta directa o con un solo intermediario entre productor y consumidor, lo que permite ofrecer alimentos más frescos, de temporada y a menudo con un menor impacto ambiental (MAPA, 2020). Además, estos sistemas suelen facilitar un vínculo más

estrecho entre quien produce y quien consume, reforzando la confianza, la trazabilidad y la conciencia sobre el valor de los alimentos.

A pesar del potencial productivo del territorio, en comarcas como Tierra de Aguas se observa una paradoja estructural: la mayoría de los agricultores locales venden su producción a grandes empresas comercializadoras, como la cooperativa La Palma, orientadas al mercado nacional e internacional, lo que implica que buena parte de los alimentos cultivados no llegan a los platos de la población local. Esta desconexión entre producción y consumo dificulta el acceso a alimentos frescos de cercanía y refuerza una dependencia externa para la alimentación diaria. Iniciativas que promuevan el acercamiento entre agricultores y consumidores del propio territorio, como los canales cortos, los mercados locales o los grupos de consumo, no solo permitirían mejorar la alimentación desde el punto de vista nutricional, sino también fortalecer la soberanía alimentaria, el conocimiento mutuo y el sentido de comunidad. Por ello, integrar el producto local en iniciativas educativas y comunitarias como cestas saludables, recetarios populares o ferias agroalimentarias puede ser una herramienta eficaz para consolidar hábitos saludables con base territorial.

Este enfoque refuerza además la perspectiva de una alimentación con identidad, es decir, aquella que respeta y celebra la cultura local, la biodiversidad alimentaria y las formas tradicionales de preparación y consumo. Promover una alimentación saludable en Tierra de Aguas implica también revalorizar lo propio, empoderar a los actores locales y construir una relación más consciente y sostenible con los alimentos que nos rodean.

8. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Tal y como se ha expuesto en los apartados anteriores, la alimentación saludable constituye un eje prioritario en la promoción de la salud pública, la sostenibilidad y la cohesión social. Sin embargo, su aplicación real se ve condicionada por múltiples factores, especialmente en entornos rurales como Tierra de Aguas, donde coexisten barreras estructurales, cambios en los hábitos alimentarios y un proceso creciente de desconexión entre la producción local y el consumo cotidiano.

En este territorio, caracterizado por una fuerte vocación agrícola, un elevado índice de envejecimiento y una baja densidad poblacional, resulta especialmente urgente consolidar estrategias que refuercen los hábitos saludables desde la comunidad, con un enfoque educativo, participativo y sostenible. La pérdida progresiva del modelo de dieta mediterránea, el alejamiento de los alimentos frescos y la desvinculación intergeneracional en torno a la cultura alimentaria son factores que inciden negativamente en la salud y calidad de vida de la población.

Al mismo tiempo, existen numerosos activos que pueden actuar como catalizadores del cambio: el conocimiento tradicional de las personas mayores, el

potencial de la producción local, la estructura comunitaria de los municipios y el creciente interés por recuperar formas de alimentación más saludables y sostenibles. Este proyecto nace precisamente de la necesidad de activar, conectar y fortalecer esos recursos existentes, y de hacerlo desde una mirada sensible al territorio, sus ritmos, su gente y sus posibilidades reales.

Así, el proyecto “Apoyo y consolidación de la alimentación saludable en Tierra de Aguas” busca contribuir a generar un entorno más saludable, más informado y conectado con su cultura alimentaria, mediante acciones educativas, intergeneracionales y comunitarias. Su justificación se basa no solo en la necesidad detectada, sino en la oportunidad real de impactar de forma positiva en los hábitos, relaciones y percepciones alimentarias de la población, en coherencia con las estrategias nacionales e internacionales en salud pública y sostenibilidad.

En definitiva, este proyecto aspira a generar un impacto positivo y sostenible en los hábitos alimentarios de la población de Tierra de Aguas, fortaleciendo la conexión entre salud, territorio y cultura. Entre los resultados esperados, se incluyen una mayor concienciación de la ciudadanía sobre los beneficios de una alimentación saludable, una mejora en la adherencia a patrones alimentarios basados en el producto local y de temporada, y una revalorización del saber culinario tradicional, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Como indicadores de éxito, se plantean la participación activa de al menos cinco municipios en las actividades del proyecto, la implicación intergeneracional en los talleres educativos, la elaboración y difusión de un recetario colaborativo, así como el establecimiento de redes de colaboración local para el fomento de canales cortos de comercialización. Estos resultados permitirán no solo evaluar el impacto del proyecto, sino también sentar las bases para su continuidad y replicabilidad en otros territorios rurales.

9. ANÁLISIS E IDENTIFICACIÓN DE ACTORES CLAVE DEL TERRITORIO

El éxito en la implementación de servicios de alimentación saludable en contextos rurales depende en gran medida de la identificación precisa de los actores clave del territorio. Estos actores no solo influyen en la adopción y sostenibilidad de las iniciativas, sino que también pueden actuar como catalizadores de cambio, generadores de conocimiento y multiplicadores comunitarios.

En el caso de Tierra de Aguas, los principales actores relevantes se pueden agrupar en las siguientes categorías:

a) Actores institucionales

- Ayuntamientos locales
- Centros de salud rural
- Centros educativos

b) Tejido asociativo y comunitario

- Asociaciones de mayores
- Asociaciones culturales y vecinales
- Grupos de mujeres rurales

c) Sector agroalimentario local

- Agricultores y productoras locales
- Cooperativas agrarias y agroalimentarias

d) Agentes de innovación y desarrollo rural

- Grupos de Desarrollo Rural (GDR)
- Universidades y centros de investigación

e) Población general

- Personas mayores
- Niños, niñas y jóvenes

Este análisis permite diseñar estrategias adaptadas a las realidades locales, promoviendo una gobernanza colaborativa que facilite el arraigo territorial, la sostenibilidad de las acciones y el empoderamiento de las comunidades.

10. PERSPECTIVA DE GÉNERO

A lo largo de todo el diseño metodológico se ha incorporado una perspectiva de género de forma transversal, entendiendo que las prácticas alimentarias, los cuidados y los saberes culinarios están profundamente atravesados por desigualdades y roles de género naturalizados. Esta mirada crítica es especialmente relevante en el medio rural, donde persisten formas de reparto desigual del trabajo doméstico, del acceso a recursos y del reconocimiento social de los saberes femeninos.

En contextos rurales como Tierra de Aguas, son mayoritariamente las mujeres, especialmente las mayores, han sido las principales transmisoras de conocimientos culinarios, nutricionales y de cuidados, sosteniendo la alimentación cotidiana y adaptando la cocina a condiciones de escasez, estacionalidad o sostenibilidad. Sin embargo, este rol ha sido tradicionalmente invisibilizado o infravalorado.

Este proyecto pone en valor esos saberes, al tiempo que promueve una transformación cultural hacia la corresponsabilidad y la igualdad. La inclusión de esta perspectiva se traduce en:

- La visibilización activa del papel de las mujeres en la transmisión intergeneracional de saberes, especialmente mediante su participación como protagonistas del recetario colectivo y de los talleres comunitarios.

- La priorización de su voz y experiencia en los espacios de decisión y creación del proyecto, no solo como participantes sino como agentes clave en el diseño e implementación de las actividades.
- La promoción de una corresponsabilidad progresiva en los cuidados y en la cocina, incorporando a hombres y jóvenes en dinámicas tradicionalmente feminizadas como actividades de cocina y reflexión sobre los cuidados alimentarios, desafiando los estereotipos tradicionales.
- Lenguaje inclusivo y enfoque no androcéntrico en todos los materiales, comunicaciones y diagnósticos del proyecto.

Incorporar esta perspectiva no solo responde a criterios de equidad, sino que fortalece el impacto social del proyecto, al reconocer y valorar de forma justa las contribuciones históricas de las mujeres a la salud alimentaria de sus comunidades. Mejora el proyecto al generar relaciones más justas y sostenibles en la vida comunitaria, en línea con la Agenda Urbana 2030 (Objetivo 5 y 10) y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el ODS 5, igualdad de género

11. METODOLOGÍA GENERAL DEL PROYECTO

El presente proyecto adopta una metodología de enfoque mixto, integrando herramientas de análisis cualitativo, cuantitativo y participativo para garantizar una aproximación integral a la realidad alimentaria del territorio de Tierra de Aguas. Esta combinación metodológica permite recoger datos fiables, comprender significados socioculturales y favorecer la implicación activa de la comunidad.

Enfoque cualitativo: revisión documental y análisis de contexto

La dimensión cualitativa se fundamenta en la revisión de literatura científica, institucional y normativa sobre alimentación saludable, sostenibilidad alimentaria, envejecimiento activo y educación nutricional. Asimismo, se analizan artículos científicos, estrategias nacionales e internacionales como la Estrategia NAOS, la Agenda Urbana Española 2030 y los informes de organismos como la OMS y la FAO. Este análisis permite contextualizar el problema, identificar referentes teóricos y establecer marcos de actuación adaptados al medio rural. También se incorpora el análisis del contexto local, incluyendo el diagnóstico de la Agenda Urbana de Tierra de Aguas, entrevistas informales con agentes clave, y observación participativa durante actividades.

Enfoque cuantitativo: aplicación de encuestas

Desde una perspectiva cuantitativa, se diseñaron y aplicaron encuestas estructuradas a distintos perfiles poblacionales (personas dependientes con y sin servicio, población general), con el objetivo de:

- Identificar hábitos alimentarios, percepción sobre el acceso a productos saludables y conocimiento sobre alimentación equilibrada.

- Evaluar el grado de satisfacción y aceptación del servicio de menús saludables.
- Recoger información relevante para el diseño de futuras intervenciones.

Los datos fueron analizados con herramientas como Excel y SPSS, permitiendo obtener estadísticas descriptivas y establecer correlaciones entre variables sociodemográficas y alimentarias.

Enfoque participativo: talleres y actividades comunitarias

El eje participativo se articula a través de talleres educativos e intergeneracionales, encuentros comunitarios y espacios de creación colectiva como la elaboración del recetario “La boca se hace agua”. Estas acciones no solo tienen un valor pedagógico, sino que permiten:

- Reconocer y valorizar el saber local, especialmente de las personas mayores.
- Fomentar el aprendizaje experiencial y emocional mediante la cocina y el juego.
- Generar sentido de pertenencia, cohesión social y corresponsabilidad en torno a la salud comunitaria.

Este componente se basa en principios de la educación alimentaria transformadora y la investigación-acción participativa, alineándose con metodologías de promoción de la salud con base comunitaria.

12. ENCUESTAS

12.1. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO ENCUESTAS ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable se define como aquella que es capaz de proporcionar los nutrientes en cantidad y calidad necesaria, según cada individuo, para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de los distintos grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales integrales, tubérculos, legumbres, leche, carnes, huevos, pescado y aceite vegetal) en cantidades adecuadas siendo estos alimentos variados incluso dentro de un mismo grupo. Si se siguen estas pautas, diremos que tenemos una alimentación saludable.

La encuesta de satisfacción es una herramienta de recogida de datos que nos ayuda a conocer la opinión e impresiones, cualitativas y cuantitativas, de personas/clientes/usuarios. También permite analizar otros aspectos como su experiencia, sus impresiones y valoraciones sobre una temática, un servicio, etc. Con esta herramienta se extraen conclusiones y resultados, a partir de los cuales se pueden elaborar estrategias adecuadas. Una encuesta de satisfacción tiene que servir para tomar decisiones a corto, medio y largo plazo.

Objetivo:

La encuesta busca recopilar información sobre las preferencias alimentarias, la frecuencia de consumo de determinados productos, el acceso a alimentos frescos y locales, así como la influencia de las tendencias de alimentación en la dieta de la población. La información obtenida permitirá comprender mejor las dinámicas alimentarias de la región y contribuir al diseño de estrategias que fomenten una alimentación saludable y sostenible.

El servicio de menús saludables está especialmente diseñado para atender las necesidades de personas dependientes y personas que necesitan incorporar una alimentación equilibrada y saludable en sus dietas y hábitos diarios y para contribuir en lo posible a mejorar sus condiciones de alimentación, su salud y ayudar a las familias a conciliar su vida laboral y familiar.

Además, busca obtener información acerca del desarrollo del servicio de menús saludables a través de las personas que ya disfrutaban del mismo, para así poder conocer las impresiones, el grado de satisfacción, así como dificultades que sienten para poder implementar futuras mejoras.

Los siguientes formularios que se proponen se pueden justificar atendiendo a tres factores principales: su impacto en la promoción y en el desarrollo económico, su naturaleza innovadora y su aplicabilidad práctica.

Población:

Tierra de Aguas: comprendida por los municipios de Agrón, Alhama de Granada, Chimeneas, Escúzar, Fornes, Játar, Jayena y Ventas de Huelma. Esta zona se caracteriza por su entorno rural, con una fuerte tradición agrícola y ganadera, factores que han influido en la alimentación y el acceso a los productos de consumo diario.

Planteamiento general de la propuesta metodológica:

1. Definir el objetivo de la encuesta: identificar qué información recabar.
2. Definir la escala de medición: determinar la escala a utilizar en la encuesta.
3. Definir el número y tipo de preguntas: recabar toda la información que necesitemos para cumplir el objetivo anteriormente marcado.
4. Realizar pruebas: es aconsejable llevar a cabo una serie de pruebas antes de lanzar la encuesta final.
5. Recopilar respuestas: una vez realizados los pasos anteriores, estamos en condiciones de enviar la encuesta, mediante el envío de e-mails, publicación de la encuesta en una web, en las redes sociales, mediante códigos QR, etc.

6. Analizar los resultados: analizar la información recibida de forma minuciosa y precisa. Podemos ayudarnos de herramientas informáticas tales como el SPSS, el Excel, etc.

7. Presentación de informes: una vez analizados los datos, será necesario tomar las decisiones oportunas y presentarlas.

La participación en esta encuesta es voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de los datos proporcionados. Agradecemos su colaboración en este estudio, cuyo propósito es generar un impacto positivo en la comunidad.

- Formulario Alimentación Saludable (Personas Dependientes y Personal Servicio Ayuda a Domicilio con servicio):

DATOS PERSONALES E INFORMACIÓN GENERAL

1. Nombre y apellidos
2. Edad
3. Género
4. Número de personas conviviendo en el domicilio familiar
5. Municipio de residencia
6. ¿Cree que en su municipio hay suficiente acceso a alimentos saludables y frescos?
 - Sí
 - No
 - No estoy seguro
7. ¿Qué medidas cree que podrían mejorar los hábitos alimenticios en su localidad? (Seleccione las que considere necesarias)
 - Mayor oferta de productos locales
 - Educación sobre alimentación saludable
 - Promoción de mercados locales
 - Reducción de precios en alimentos saludables
 - Otros (especificar):

IMPRESIÓN DEL SERVICIO DE MENÚS SALUDABLES

8. ¿Cómo calificaría la variedad de platos del servicio?
 - Excelente
 - Buena
 - Regular
 - Deficiente

9. ¿Cree que las porciones son adecuadas?

- Sí, son adecuadas
- No, son muy pequeñas
- No, son muy grandes

10. ¿Cómo considera el sabor y presentación de los platos?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Deficiente

11. ¿Cómo calificaría la relación calidad-precio del menú?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Deficiente

12. ¿Considera que el menú cubre sus expectativas en cuanto a nutrición y equilibrio?

- Sí
- No
- No estoy seguro

13. ¿Qué mejoras le gustaría ver en el servicio?

- Mayor variedad de opciones
- Participación en la elección de algún plato
- Mejora en el sabor
- Porciones más adecuadas
- Opciones más económicas
- Otros (especificar)

14. ¿Qué platos le gusta más del servicio?

15. ¿Qué platos le gustan menos del servicio?

16. ¿Tiene alguna sugerencia o recomendación más?

- Formulario Alimentación Saludable (Personas Dependientes sin servicio):

DATOS PERSONALES E INFORMACIÓN GENERAL

1. Edad	
2. Género	
3. Municipio de residencia	
4. Número de personas en domicilio	
5. Número de niños, mayores o con condiciones de salud en casa	

HÁBITOS ALIMENTARIOS

6. ¿Cree que una adecuada alimentación es fundamental para poder conservar y mejorar su estado de salud y bienestar? ¿Por qué?
7. Una alimentación saludable es aquella con un consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. ¿Cómo cree que es la alimentación actual diaria que consume, en función de su estado de salud y bienestar?
 - Buena alimentación y buena salud
 - Buena alimentación y problemas de salud
 - Mala alimentación y buena salud
 - Mala alimentación y problemas de salud
8. ¿En qué debería mejorar esta alimentación diaria? En caso de que la respuesta fuese normal, regular o deficiente
9. ¿Cree que en su municipio hay suficiente acceso a alimentos saludables y frescos?
 - Sí
 - No
 - No estoy seguro
10. ¿Qué medidas cree que podrían mejorar los hábitos alimenticios en su localidad? (Seleccione las que considere necesarias)
 - Mayor oferta de productos locales
 - Educación sobre alimentación saludable
 - Promoción de mercados locales
 - Reducción de precios en alimentos saludables
 - Otros (especificar):

11. ¿Considera conveniente implementar un servicio de alimentación saludable que garantice consumir un menú equilibrado diario? ¿Por qué?

INFORMACIÓN DEL SERVICIO

Este apartado conteste lo que crea que las personas dependientes con las que trabaja contestarían.

La Comanda Rural es una empresa que ofrece almuerzos saludables de lunes a viernes. El menú se puede adaptar a alergias, intolerancias, patologías incluso a creencias religiosas. Se toma como modelo de alimentación saludable nuestra querida Dieta Mediterránea y siguiendo las pautas de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

12. ¿Hasta qué punto le interesaría contar en su municipio con un servicio de menús saludables y personalizados?
- No me interesa apenas
 - Me da igual
 - Me interesa algo
 - Me interesa mucho
13. ¿Con qué frecuencia recibiría estos menús?
- Diariamente
 - Varias veces a la semana
 - Puntualmente (algunos días)
14. ¿Para cuántas personas del hogar usaría este servicio?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4 o más
15. ¿Hasta qué punto es necesario que los productos utilizados en el menú sean de “kilómetro 0”? Se considera kilómetro 0 aquellos productos de cercanía, es decir, que han sido producidos a menos de 100km de donde se elaboran.
- No es necesario para nada
 - Casi no es necesario
 - Es necesario
 - Es imprescindible
16. ¿Valora que los menús estén hechos con productos locales o de temporada?
- Sí
 - No
 - Tal vez
17. ¿Le interesaría conocer el origen de los ingredientes?

- Sí
- No
- Tal vez

18. ¿Hasta qué punto los menús se deben adaptar a cualquier intolerancia, alergia o patología?

- No deben adaptarse
- Me da igual si se adaptan
- Se deben adaptar

19. ¿Cree que en todo momento los menús deben estar supervisados por un/a nutricionista especializada? El nutricionista garantiza que los menús sean equilibrados y aptos para el público al que se ofrecen

- Sí
- No
- Da igual

20. ¿Hasta qué punto se debe apostar por la dieta Mediterránea como ejemplo de dieta saludable?

- La Dieta Mediterránea no es saludable
- Me sirve cualquier tipo de alimentación
- Es genial que se tome la Dieta Mediterránea como modelo de alimentación saludable

21. Preferiría que el servicio fuera...

- Para llevar
- Con entrega a domicilio
- Para consumir en un local

22. ¿Cuánto estaría dispuesto a invertir al mes por persona en un menú saludable diario con tres platos de lunes a viernes cocinado cada día?

- Menos de 100€
- 101-140€
- 141-180€
- 181-220€
- Más de 221€

23. ¿Qué método de pago preferiría usar?

- Efectivo
- Tarjeta
- Domiciliación bancaria
- Otro

24. ¿Tiene alguna sugerencia o recomendación para el diseño del servicio?

- Formulario Alimentación Saludable (Población General sin servicio):

DATOS PERSONA ENCUESTADA E INFORMACIÓN GENERAL

1. Edad	
2. Género	
3. Municipio de residencia	
4. Nivel educativo alcanzado	
5. Personas conviviendo en el domicilio familiar	
6. Niños, personas mayores o con condiciones de salud en casa	

HÁBITOS ALIMENTARIOS

7. ¿Con qué frecuencia consume comida preparada fuera de casa?
 - Diariamente
 - Varios días a la semana
 - Un día a la semana
 - Varias veces al mes
 - Una vez al mes
 - Varias veces al año
8. ¿Qué tipo de comida suele consumir con más frecuencia?
 - Casera
 - Comida rápida
 - Menús escolares o laborales
 - Otros (especifique)
9. ¿Cree que una adecuada alimentación es fundamental para poder conservar y mejorar el su estado de salud y bienestar? ¿Por qué?
10. ¿Qué entiende por “menú saludable”?
11. ¿Cuáles cree que son los beneficios de comer sano?
12. Una alimentación saludable es aquella con un consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. ¿Cómo cree que es la alimentación actual diaria que consume, en función de su estado de salud y bienestar?
 - Buena alimentación y buena salud
 - Buena alimentación y problemas de salud
 - Mala alimentación y buena salud
 - Mala alimentación y problemas de salud

13. ¿En qué debería mejorar esta alimentación diaria? En caso de que la respuesta fuese normal, regular o deficiente
14. ¿Le gustaría mejorar sus hábitos alimentarios?
- Sí
 - No
15. ¿Cree que en su municipio hay suficiente acceso a alimentos saludables y frescos?
- Sí
 - No
 - No estoy seguro
16. ¿Qué medidas cree que podrían mejorar los hábitos alimenticios en su localidad? (Seleccione las que considere necesarias)
- Mayor oferta de productos locales
 - Educación sobre alimentación saludable
 - Promoción de mercados locales
 - Reducción de precios en alimentos saludables
 - Otros (especifique): _____
17. ¿Considera conveniente implementar un servicio de alimentación saludable que garantice consumir un menú equilibrado diario? ¿Por qué?

INFORMACIÓN DEL SERVICIO

La Comanda Rural es una empresa que ofrece almuerzos saludables de lunes a viernes. El menú se puede adaptar a alergias, intolerancias, patologías incluso a creencias religiosas. Se toma como modelo de alimentación saludable nuestra querida Dieta Mediterránea y siguiendo las pautas de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

18. ¿Hasta qué punto le interesaría contar en su municipio con un servicio local de menús saludables y personalizados?
- No me interesa nada
 - No me interesa apenas
 - Me interesa algo
 - Me interesa mucho
19. ¿Con qué frecuencia le interesaría recibir estos menús?
- Diario
 - Varias veces a la semana
 - Puntualmente (algunos días)

20. ¿Para cuántas personas del hogar usaría este servicio?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4 o más
21. ¿Hasta qué punto es necesario que los productos utilizados en el menú sean de “kilómetro 0”? Se considera kilómetro 0 aquellos productos de cercanía, es decir, que han sido producidos a menos de 100km de donde se elaboran.
- No es necesario para nada
 - Casi no es necesario
 - Es necesario
 - Es imprescindible
22. ¿Valora que los menús estén hechos con productos locales o de temporada?
- Sí
 - No
 - Tal vez
23. ¿Le interesaría que se informara sobre el origen de los ingredientes?
- Sí
 - No
 - Tal vez
24. ¿Cree que en todo momento los menús deben estar supervisados por un/a nutricionista especializada? El nutricionista garantiza que los menús sean equilibrados y aptos para el público al que se ofrecen
- Sí
 - No
 - Da igual
25. ¿Hasta qué punto los menús se deben adaptar a cualquier intolerancia, alergia o patología?
- No deben adaptarse
 - Me da igual si se adaptan
 - Se deben adaptar
26. ¿Hasta qué punto se debe apostar por la dieta Mediterránea como ejemplo de dieta saludable?
- La Dieta Mediterránea no es saludable
 - Me sirve cualquier tipo de alimentación
 - Es genial que se tome la Dieta Mediterránea como modelo de alimentación saludable

27. Preferiría que el servicio fuera...

- Para llevar
- Con entrega a domicilio
- Para consumir en un local

28. ¿Cuánto estaría dispuesto a invertir al mes por persona en un menú saludable diario con tres platos de lunes a viernes cocinado cada día?

- Menos de 100€
- 101-140€
- 141-180€
- 181-220€
- Más de 221€

29. ¿Qué método de pago preferiría usar?

- Efectivo
- Tarjeta
- Domiciliación bancaria
- Otro

30. ¿Tiene alguna sugerencia o recomendación para el diseño del servicio?

INCORPORACIÓN DE CANALES CORTOS DE COMERCIALIZACIÓN

Los canales cortos de comercialización no son más que una forma de directa de poner en contacto los productos de los agricultores con el consumidor final, eliminando a los intermediarios. Por tanto, los agricultores pueden ganar un precio justo por sus productos mientras que los consumidores obtienen también numerosos beneficios como el consumo de producto fresco, local, con sabor y de calidad.

31. ¿Dónde sueles comprar tus productos frescos (fruta, verdura, carne...)?

- Supermercado
- Tienda de barrio
- Directamente a productores
- Compra online
- Otra

32. ¿Qué ventajas crees que tienen los canales cortos de comercialización?

- Productos más frescos
- Apoyo a la economía local
- Menor impacto ambiental
- Precio más justo para el productor
- Mejores precios para el consumidor
- Mayor confianza en el origen de los alimentos

- No le veo ventajas
- Otra

33. ¿Qué barreras te impiden comprar más a través de canales cortos?

- Falta de información
- Poca oferta disponible
- Incomodidad o distancia
- Precios más altos
- Horarios poco compatibles
- Ninguna

34. ¿Te gustaría recibir cestas semanales o quincenales con productos locales y de temporada directamente de productores de tu comarca, por ejemplo, a través de una app o plataforma web?

- Sí, me interesaría mucho
- Sí, si fuera fácil de usar y acceder
- Sí, pero depende de los productos que se incluyan
- No, prefiero ir a comprar los productos a los supermercados, aunque estén lejos de casa
- No me interesa

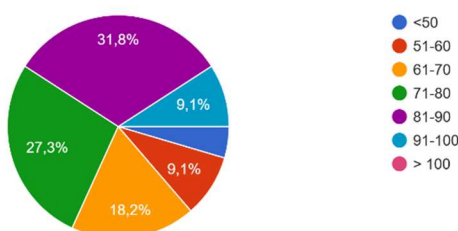
12.2. RESULTADOS CONSOLIDACIÓN DEL SERVICIO

Justificación de la muestra final:

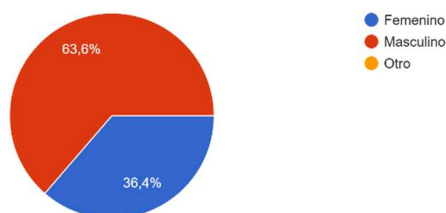
De los 30 usuarios del servicio de alimentación saludable, la encuesta se realizó a 24 de ellos (22 respuestas, pero dos de esas eran dobles por convivir con el otro usuario). Otra usuaria no disponible por enfermedad neurodegenerativa, otros no disponibles por trabajo y del resto se desconoce su contacto para realizar la encuesta.

Resultados sociodemográficos e información general:

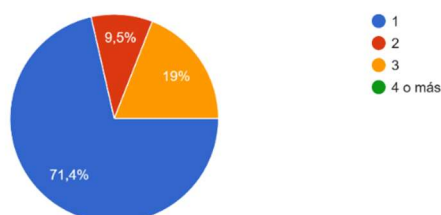
- Edad: el 68,2% de los encuestados es mayor de 70 años por lo que hay que tener en cuenta las características de esta población en cuanto a alimentación, siendo especialmente importante aspectos como la textura, la masticación o el mayor consumo de ciertos alimentos tales como las legumbres o verduras.



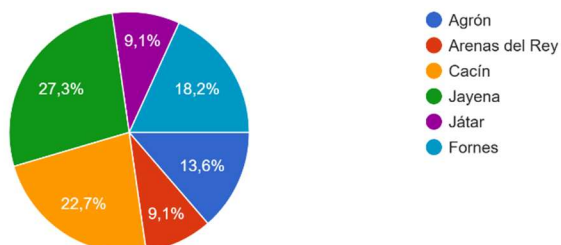
- Género: la gran mayoría son hombres. En la encuesta no se ve tan reflejado, pero de los usuarios totales el porcentaje sería 73,3% hombres y 26,7% mujeres.



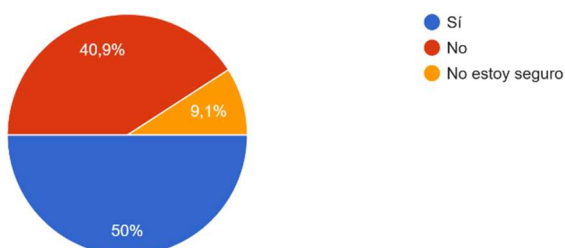
- Número de personas conviviendo en el domicilio familiar: el 71,4% de los encuestados vive solo, lo que nos confirman que los menús por ahora han ido dirigidos a personas dependientes.



- Municipio de residencia: los municipios con más usuarios son Jayena y Cacán, seguido de Fornes. Puede servir para tenerlo en cuenta por dos vías.
 1) Aprovechar los municipios con más usuarios para extender la voz del servicio, mostrando la buena experiencia de sus vecinos.
 2) Prestar atención a los municipios con menos usuarios porque se puede incidir en estos con campañas de difusión para que llegue a más usuarios.

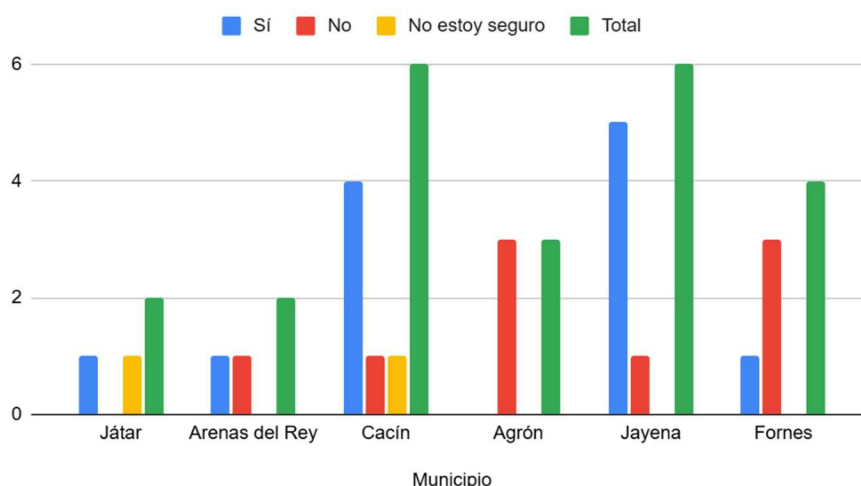


- Acceso a alimentos frescos: un pequeño porcentaje (9,1%) no está seguro del acceso a los mismos ya que no son ellos los que van a la compra. El 50% confirma que existen alimentos frescos porque hay supermercados o tiendas minoristas que lo proveen. El resto (40,9%) comenta que no hay suficiente variedad.



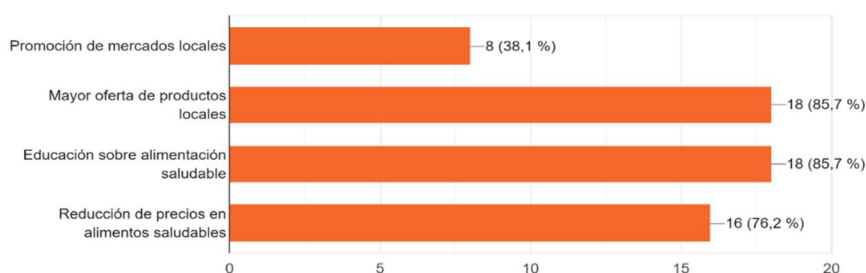
Si cruzamos el acceso a alimentos frescos según el municipio del usuario obtenemos:

Acceso a alimentos frescos por municipio



- Medidas de mejora de hábitos alimentarios: la gran mayoría coincide que sería necesario implementar medidas para ofertar productos locales (se abre la posibilidad de comenzar con los canales cortos). También coinciden en la necesidad de educación sobre alimentación saludable no solo a ellos sino a las distintas poblaciones etarias. Por otra parte, reducir los precios de los alimentos ya que en esta zona los precios son mayores que incluso en la capital.

7. ¿Qué medidas cree que podrían mejorar los hábitos alimenticios en su localidad? (Seleccione todas las que considere necesarias)
21 respuestas



Resultados en cuanto al servicio:

- Variedad de los platos: en general están satisfechos, comentan que les gustaría ir cambiando algunos platos de mes en mes, que no se repitan tantas veces a lo largo del tiempo.
- Tamaño de las porciones: para un 13,6% de los usuarios les resultan algo pequeñas. Sin embargo, el resto les parece adecuadas o algo grandes. Les sirve para almorzar y algunos se lo reparten también para la cena para no tener que hacerse más platos.
- Sabor: no existe queja alguna en cuanto a este apartado
- Calidad-precio: no existe queja alguna en cuanto a este apartado

- Equilibrio nutricional: consideran que está bien, pero no saben muy bien responder porque no conocen que sería lo correcto.
- Mejoras del servicio propuestas: lo más destacado es aumentar la variedad de los platos a lo largo de los meses, es decir, que no se repitan tanto.
- Platos que gustan más: dependen mucho de los gustos individuales de cada usuario, pero está bien conocerlos.

- Cocido, Potaje, pescados, verduras, cuchareo
- Arroz...
- Macarrones, cuchareo
- Cocido, migas...
- Migas, arroz a la cubana, macarrones
- Puchero, carne en salsa, migas, arroz de carne, pollo al horno o con ajillos, pasta carbonara
- Legumbres, sopa de marisco, pescado
- Migas, puchero, potaje
- Pollo en salsa, rape al horno
- Migas, sopa de picadillo, garbanzos, macarrones
- Cuchareo
- Ensaladilla
- Migas
- Arroz, Lentejas, habichuelas...
- Pollo frito con anillos, pollo al horno, pollo en salsa
- Puchero, ensaladilla, postres, migas
- Puchero, migas
- Carne en salsa
- Arroz meloso, cocido, lentejas, cocido de col

- Platos que gustan menos: dependen mucho de los gustos individuales de cada usuario, pero sobre todo es importante saber los motivos por lo que gusta menos, porque algunos no son solo por tema de gusto individual sino que dan motivos.

- No come pepino Maribel es alérgica, sopa de ajo y sopa de pescado porque está aguada
- Migas por estreñimiento, choco y ensalada de col por dureza
- Migas, angulas y callos no, natillas de chocolate
- Carne que sí está dura no puede masticar, purés no le gustan
- Ensalada de col,
- Sopa de marisco o pescado
- Migas!!, albóndigas
- Sopa de marisco
- Carne de cerdo, jibia, jeta, boquerones
- Migas buenas, pero se le hacen pesadas
- Lentejas

- Migas
 - Pescados gusta algo menos
 - Lentejas, cazuela
 - Garbanzos duros
 - Salsas de los pescados o pescados, migas demasiado enteras
 - Carne está seca
 - Pescado
 - Migas a medio hacer (poco trabajadas), sopas aguadas, sopa de marisco con poca sustancia
-
- Platos para tener en cuenta:
 - o Migas: trabajarlas más para que no haya trozos tan grandes y no se queden partes crudas.
 - o Platos con carne de cerdo: disminuirlos mucho (casi no ponerlos) porque no se los pueden comer, demasiado dura esta población.
 - o Sopas: no diluirlas tanto, se quedan demasiado aguadas. Y las que son con marisco o pescado poner más cantidad de estos, no solo caldo.
 - o Ensalada de col: mismos motivos que con el cerdo.
-
- Sugerencias de los usuarios:
 - o Poca Verdura (patatas con coliflor, más ensalada...), carne demasiadas especias y aceite, poner almorón
 - o Más cantidad
 - o Más fruta
 - o Mejor fruta siempre o más a menudo
 - o Comidas sin sal y sin azúcar, Potaje con el bacalao incorporado no fuera,
 - o Cambiar envases. Si viene sopa de marisco intentar cambiárselas por otra cosa aunque repita comida
 - o Saltear los platos que incluyan cereales/pastas, incluir más legumbres
 - o En vacaciones no traer la comida de Alhama ni las Ventas (creen)
 - o Incluir los sábados de reparto
 - o Quitar sal, reparto todos los días
 - o Más verduras, manzana complicada para comer
 - o Variar más los tipos de sopa (demasiado lavadas), sopa de espárragos, demasiada sal
 - o El bacalao cocerlo en el tomate no sólo echarlo por encima
-
- A tener en cuenta:
 - o Envases: grandes dificultades para abrir los envases, además dan algo de sabor a los alimentos sobre todo a los pescados.

- Postres: disminuir bastante los postres elaborados, preferencia por la fruta. Si es manzana no ofrecerla cruda (alta dureza), una opción sería asarla con canela.
- Sal y aceite: disminuir ambos, no solo por lo que ellos mismos piden sino porque en esta población es un aspecto muy a tener en cuenta.
- Bacalao: en el potaje incorporarlo desde el principio no por separado para que esté más tierno y coja sabor. Y el bacalao con tomate que se haga junto, no echar solo el tomate por encima.
- Legumbres: incluirlas más veces a la semana
- Carbohidratos: solicitado por diabéticos pero sirve para todos en realidad. Distribuir los distintos tipos a lo largo de la semana no agruparlos tanto, ayudaría también aumentar la fibra ya sea con cereales integrales o simplemente aumentando la verdura (que también fue otra sugerencia).
- Platos sugeridos a incorporar: sopa de espárragos, almoronía

12.3. RESULTADOS ENCUESTA PERSONAS DEPENDIENTES

Justificación de la muestra final:

Se diseñó una encuesta dirigida a personas dependientes que actualmente no disponen del servicio comarcal de alimentación saludable. Dado que el acceso directo a estas personas fue limitado por su nivel de dependencia, aislamiento o dificultades comunicativas, la recogida de información se realizó finalmente a través de las trabajadoras de ayuda a domicilio, quienes, por su contacto habitual, conocen de forma cercana los hábitos, necesidades y limitaciones alimentarias de este colectivo.

Tras un mes y medio de difusión de la encuesta por las distintas redes sociales, grupos de difusión territoriales y grupos de trabajo de las trabajadoras del SAD, finalmente se han obtenido 27 respuestas.

Metodología

Se utilizó una encuesta estructurada con 24 ítems, combinando preguntas cerradas, escala de valoración y una pregunta abierta final.

El perfil del informante fueron trabajadoras del SAD (Servicio de Ayuda a Domicilio) respondiendo en representación de personas mayores y/o dependientes a su cargo. Se aplicó a todos los municipios que configuran la asociación Tierra de Aguas
Ámbito territorial: municipios de la comarca de Tierra de Aguas.

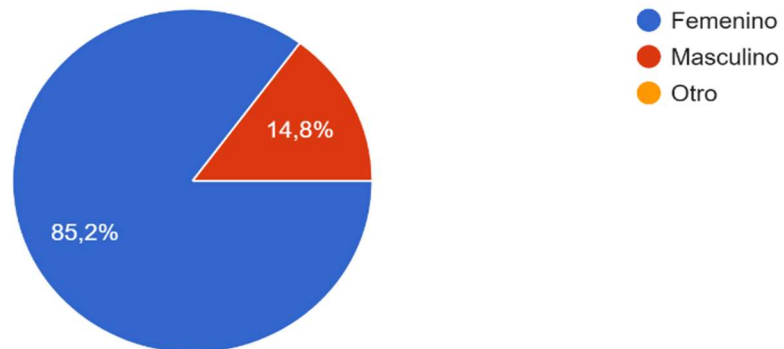
Resultados sociodemográficos e información general:

El 63% de las trabajadoras del SAD de la comarca tienen más de 40 años. Además es una profesión altamente feminizada (85%). Se obtuvo respuestas de 6 de los 8

municipios, faltando Chimeneas y Escúzar por responder. En su mayoría (52%), sus hogares son a partir de 3 personas convivientes en la que el 63% de las mismas tienen a algún niño, persona mayor o con condición de salud en ella.

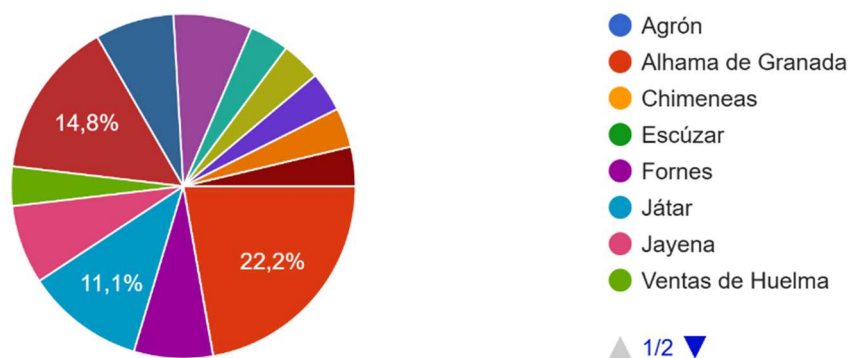
2. Género

27 respuestas



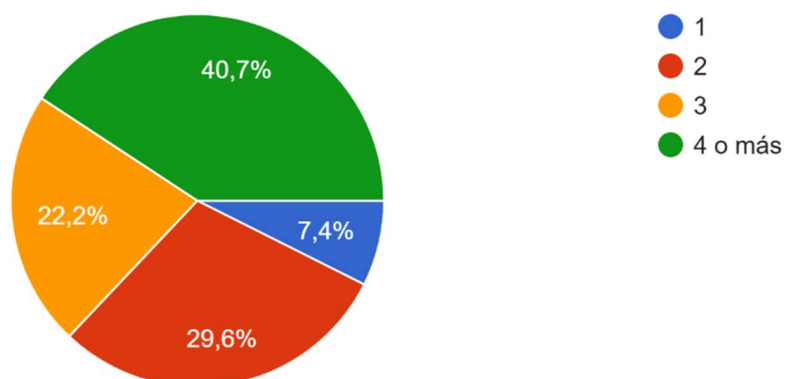
3. Municipio de residencia

27 respuestas



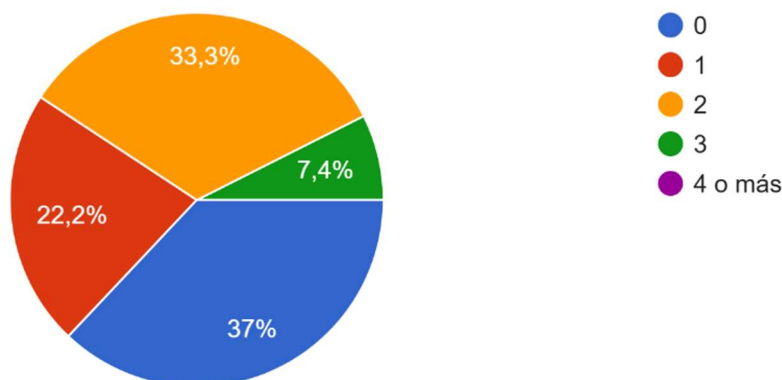
4. Número de personas conviviendo en el domicilio familiar

27 respuestas



5. Números de niños, personas mayores o con condiciones de salud en casa

27 respuestas



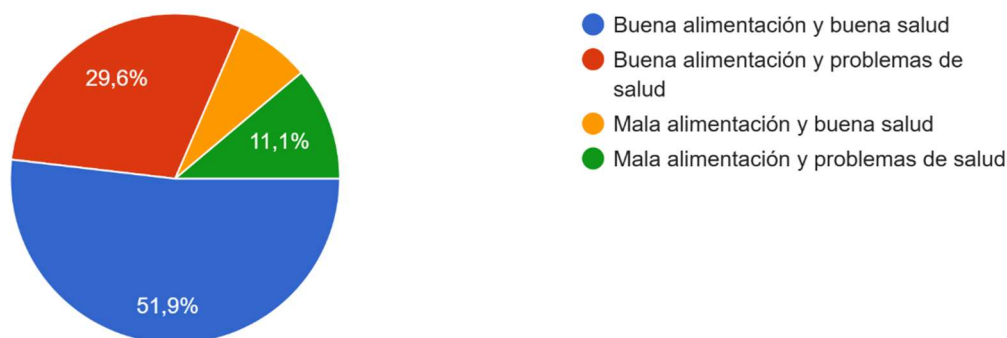
Resultados sobre hábitos alimentarios

El 100% de las trabajadoras considera que una adecuada alimentación es fundamental para preservar la salud y el bienestar. Algunas de los motivos fueron:

- Mejora la salud física y mental
- Si porque somos lo que comemos y podemos evitar muchas enfermedades comiendo sano
- Si, porque comer saludable ayuda al cuerpo
- Sí. Es fundamental para evitar enfermedades. Es la base de la salud
- Sí, porque una buena alimentación ayuda a prevenir enfermedades, da energía y mejora el bienestar físico y mental.
- Si. La alimentación es algo fundamental en la vida.
- Si la alimentación es muy importante
- Sí, porque la alimentación es lo principal que hay. Limitar las grasas y los ultraprocesados es fundamental.
- Si, para sentirnos mejor
- Si, somos lo que comemos
- Si, una buena alimentación nos mantiene con buena salud
- Sí, comer sano evita muchas enfermedades
- Sí. Una alimentación adecuada da mejor calidad de vida
- Sí, porque los nutrientes que tomamos nos dan la energía que necesitamos para el día a día y, si tomamos alimentos saludables, ayudamos a nuestro organismo a funcionar mejor y conservarse por más años.
- Nos proporcionan al cuerpo los nutrientes necesarios, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- Si para evitar algunas enfermedades

- Si porque influye en el estado de salud comprendiéndose a nivel físico y mental
- Por supuesto que sí. Por salud física y mental. Además, para prevención de enfermedades futuras entre otros beneficios.
- Si para encontrarse bien
- Si, para un bienestar personal que lleva a mejorar la salud

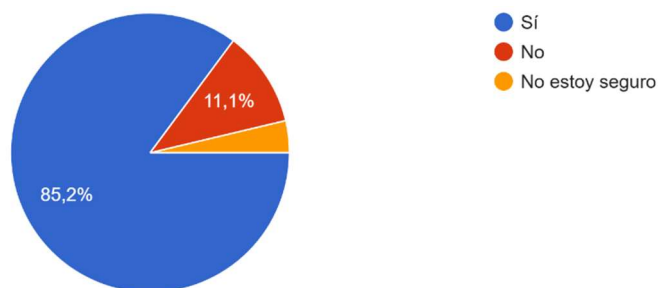
La mayoría de las personas descritas tienen una alimentación considerada “buena”, aunque algunos conviven con problemas de salud crónicos.



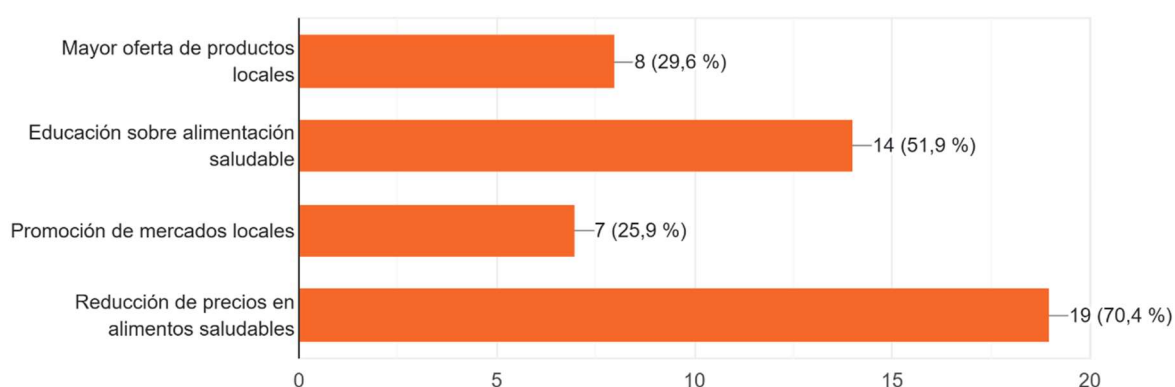
Entre las mejoras necesarias señaladas se repiten observaciones sobre exceso de grasas, falta de variedad o necesidad de más frutas y verduras.

- Somos muchos de familia y se va mucho dinero en la alimentación
- Comer más verduras y menos fritos
- Comer quizás más fruta
- Menos grasas
- Más verdura y frutas
- Comer menos cantidad
- Consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimentarios, frutas, verduras, cereales integrales y proteínas y productos lácteos. Reducir azúcar y grasa saturada.
- Más fruta
- En que haya más alimentos basados en la dieta mediterránea, legumbres, frutas y verduras
- Más verduras menos azúcar
- Más organizada con los horarios y una ingesta menor de alimentos

En cuanto al acceso a alimentos saludables, en general, se percibe que sí hay acceso a alimentos frescos en los municipios, aunque algunos casos reflejan dificultades concretas relacionadas con movilidad o dependencia.



Las medidas con más consenso para la mejora de los hábitos alimenticios en la comarca fueron la reducción de precios de alimentos saludables con un 70% y la educación sobre alimentación saludable con un 52%.

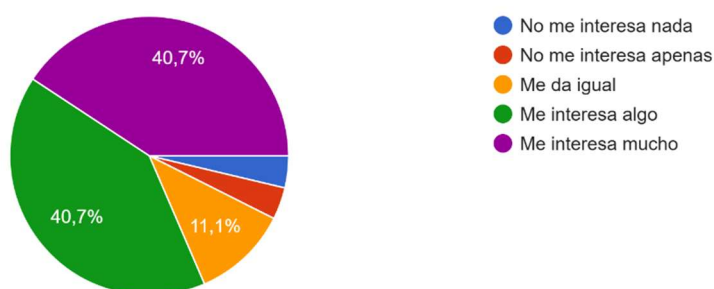


Cuando se preguntó sobre la implementación de un servicio de alimentación saludable que pudiera cubrir las necesidades mencionadas se obtuvieron las siguientes respuestas:

- La salud es importante pero la economía con tantas personas adolescentes
- Ya hay
- Si, para así favorecer a la alimentación saludable
- Sí. No hay educación en alimentación saludable
- Sí, porque ayuda a que todos coman de forma saludable, evitando problemas de salud y mejorando el rendimiento diario
- Si sobre todo para los mayores
- Sí a más variedad más saludable se puede comer
- Para las personas dependientes si, se aburren de elaborar las comidas, muchas veces para ellas solas
- Si porque la mayoría de las personas no sabemos comer bien y si lo hacemos es a base de pagar nutricionista
- Si, para quien no pueda hacer de comer
- Sí. Y para personas jóvenes que optan por una alimentación cómoda y abusan de platos poco saludables porque son más rápidos y adictivos
- Porque nosotros a veces no sabemos o no podemos proporcionarnos ese menú saludable
- Para el bienestar físico, mental del cuerpo.

- Si, por qué así ya sabrías lo que tienes que comer
- Si así se garantizarían los nutrientes diarios y se enseñaría a seguir una buena dieta
- Sí. Para que las personas con problemas para prepararlo en casa puedan acceder a él
- Si para aprender a mejorar nuestros menús
- Sobre todo en personas mayores y dependientes, porque es fundamental que puedan tener acceso a esos menús

Teniendo una aceptación del 81%, supone que es un servicio de gran interés en la población estudiada.



Resultados sobre la información del servicio

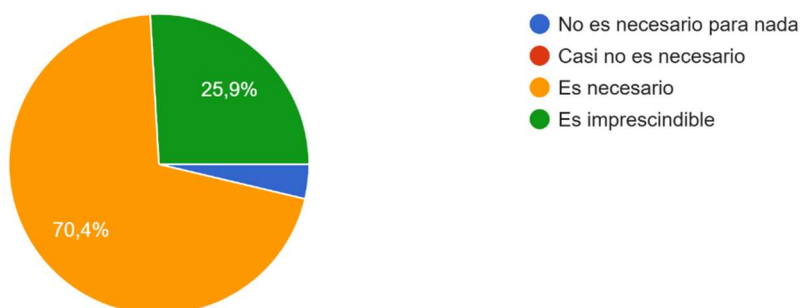
Hay amplio consenso en que los menús deben:

- o Estar supervisados por una nutricionista (100%).
- o Adaptarse a alergias, patologías e intolerancias (100%).
- o Incorporar productos de temporada (95%) y de cercanía o “kilómetro 0” (90%).
- o También existe interés en conocer el origen de los ingredientes y que se respete el modelo de dieta mediterránea.

15. ¿Hasta qué punto es necesario que los productos utilizados en el menú sean de “kilómetro 0”?

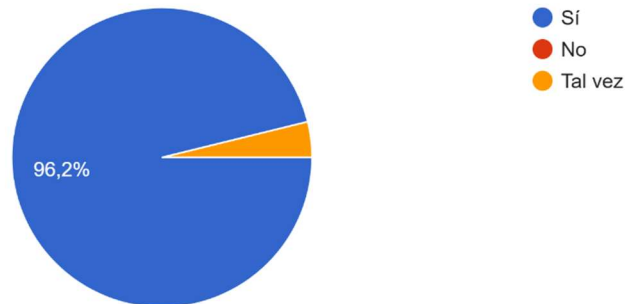
Se considera kilómetro 0 aquellos productos de c...oducidos a menos de 100km de donde se elaboran.

27 respuestas



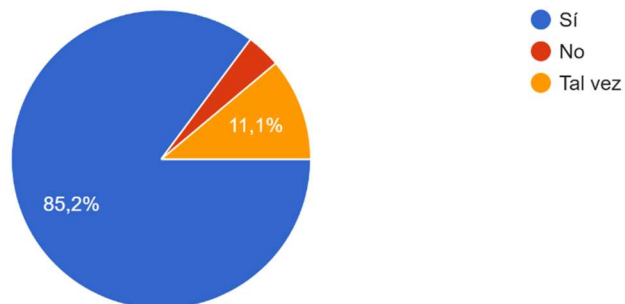
16. ¿Valora que los menús sean a base productos de temporada?

26 respuestas



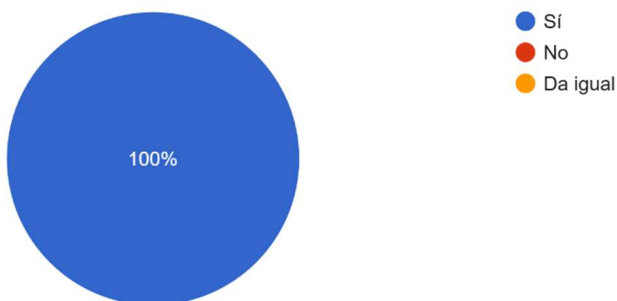
17. ¿Le interesaría conocer el origen de los ingredientes?

27 respuestas



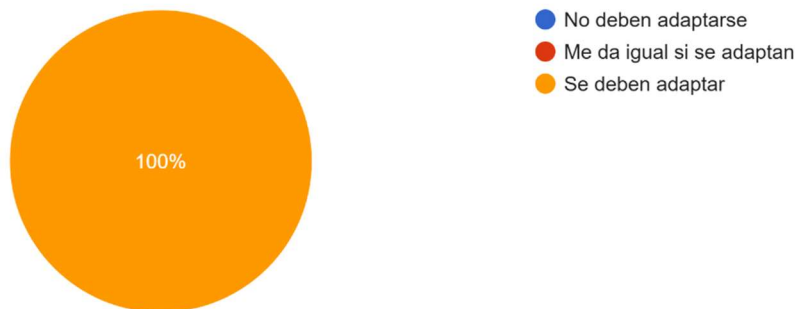
18. ¿Cree que los menús deben estar supervisados por un/a nutricionista especializada? El nutricionista garantiza que los menús sean equilibrados y aptos para el público que se ofrecen.

27 respuestas



19. ¿Hasta qué punto los menús se deben adaptar a cualquier intolerancia, alergia o patología?

26 respuestas



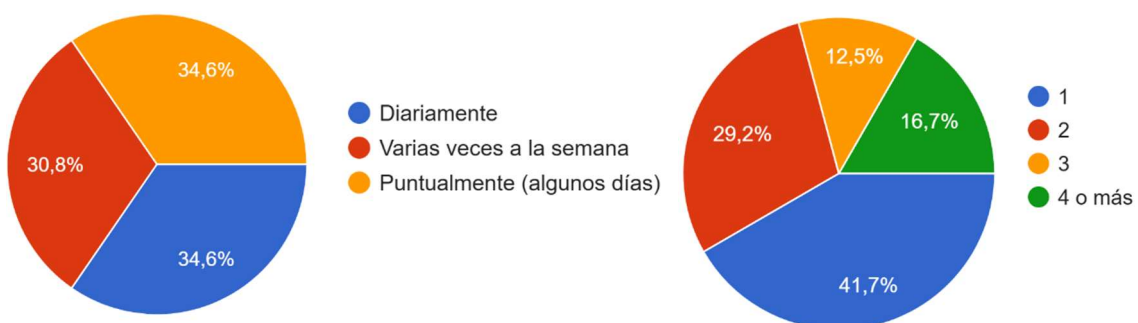
20. ¿Hasta qué punto se debe de apostar por la dieta Mediterránea como ejemplo de dieta saludable?

27 respuestas

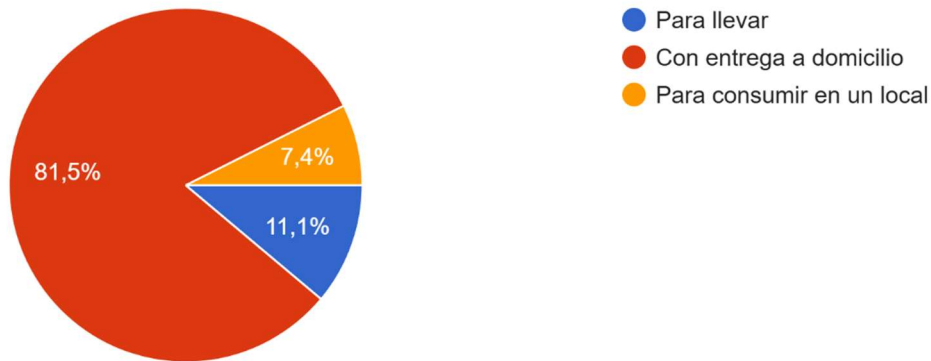


Atendiendo a las características del servicio en sí mismas:

El 65% recibiría los menús de forma diaria o casi diaria, siendo casi en un 75% de los casos para una o dos personas.

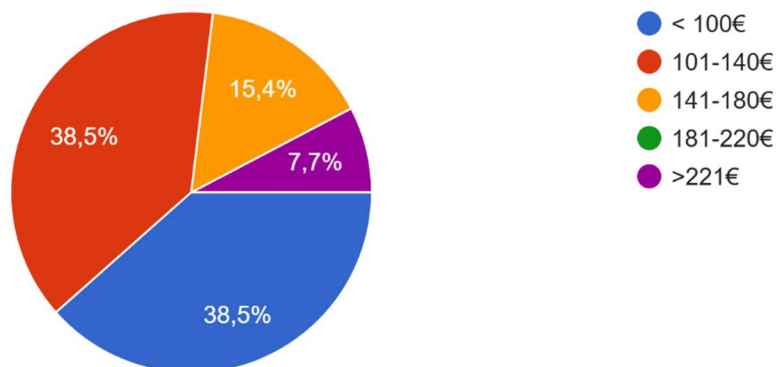


La opción más valorada fue el reparto a domicilio, por las condiciones de dependencia del colectivo.

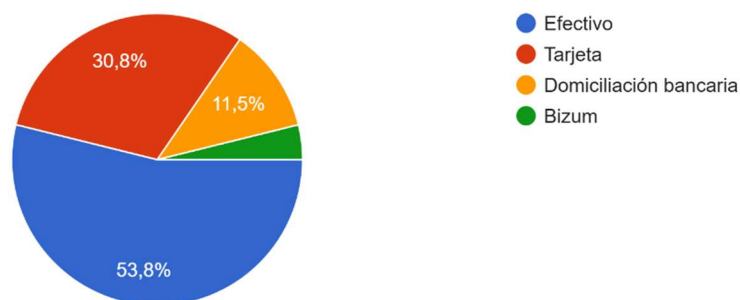


En cuanto al precio estimado por un menú diario de tres platos:

- Un 40% pagaría menos de 100 € al mes.
- Un 30% pagaría entre 101-140 €.
- El resto aceptaría hasta 180 € mensuales, si el servicio es de calidad.



Los métodos de pago preferidos son efectivo y tarjeta, de forma equitativa.



Las pocas sugerencias expresadas apuntan a:

- Que los menús sean variados y no repetitivos.
- Que se tenga en cuenta facilidades económicas y de atención a los usuarios

- Que sea variado el menú
- Que se pueda atender telefónicamente, creo que es más fácil para las personas mayores
- Sobre todo, q haya un par de alternativas a elegir
- Que el menú esté subvencionado

Conclusiones

Esta recogida de datos aporta información clave sobre las barreras cotidianas y las preferencias alimentarias de un colectivo vulnerable que no accede actualmente al servicio comarcal. La mediación de las trabajadoras de ayuda a domicilio ha permitido superar parcialmente las limitaciones de acceso directo, generando un insumo valioso para el rediseño de futuras intervenciones.

El alto grado de consenso en torno a la importancia de la alimentación saludable, el interés por productos locales y la supervisión nutricional confirma la pertinencia de implantar o adaptar el servicio con criterios de calidad, personalización y sostenibilidad. Al mismo tiempo, debe prestarse atención a las posibilidades económicas reales y a la logística de entrega a domicilio, dado el perfil de dependencia de la mayoría de las personas descritas.

12. 4. RESULTADOS ENCUESTA A POBLACIÓN GENERAL

Se diseñó una encuesta dirigida a personas adultas que residen en la comarca y no utilizan el servicio comarcal de alimentación saludable. El objetivo principal fue conocer sus hábitos alimentarios, percepciones sobre la salud, barreras de acceso a alimentos frescos y el interés por nuevas formas de distribución, como los canales cortos o servicios a domicilio.

Perfil de las personas encuestadas

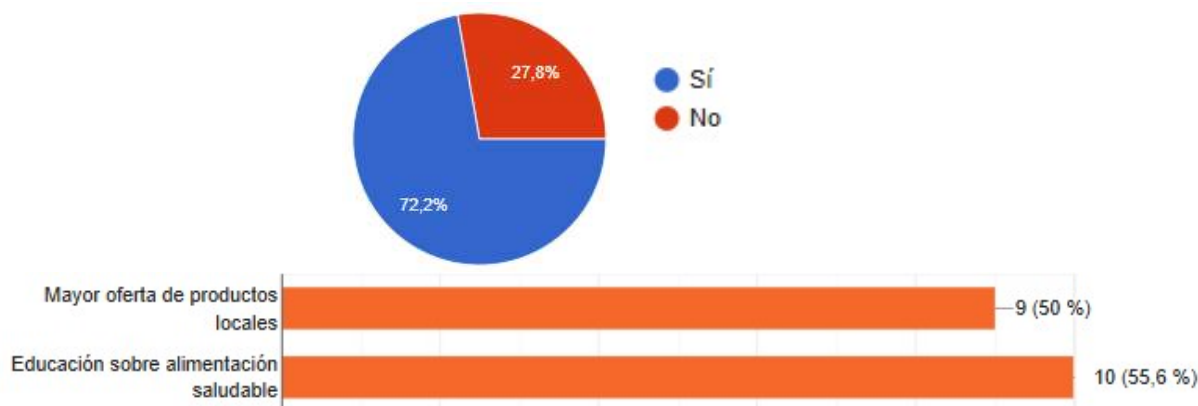
- Rango de edad predominante: 30–40 años.
- Género: principalmente mujeres (77%).
- Residencia: municipios rurales de Tierra de Aguas con predominio de Escúzar y Ventas de Huelma.
- Nivel educativo: Diverso, con presencia de formación profesional y universitaria principalmente. Un 67% entre ambos.
- Convivencia: La mayoría vive en hogares de 3 o más personas, en muchos casos con menores o personas mayores.

Hábitos alimentarios y percepción de salud

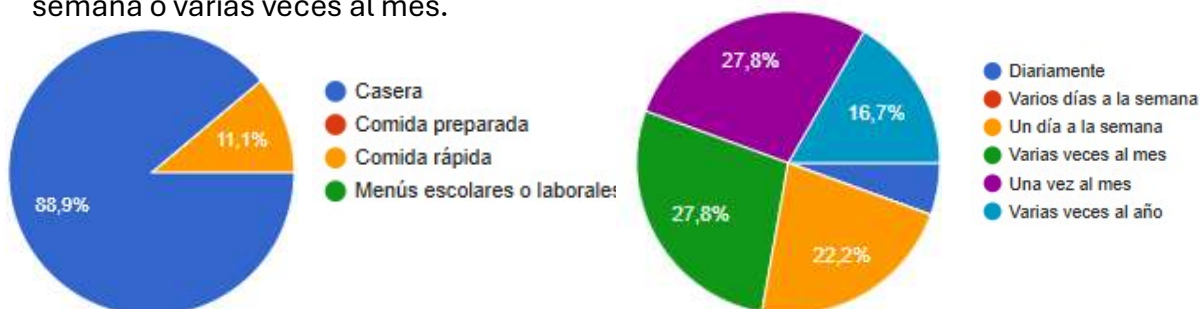
El 100 % de las personas encuestadas reconocen la importancia de una alimentación saludable para conservar el bienestar y prevenir enfermedades, siendo algunos de los beneficios que exponen los siguientes:

- Una buena salud
- Bienestar físico y mental
- Prevenir enfermedades crónicas, fortalecer el sistema inmunológico, mantener peso saludable
- Una buena salud, una vida con autonomía y prevención de enfermedades.
- Salud mental y física, mayor rendimiento diario en el trabajo y en la vida en general.
- Fortaleza, salud, bienestar
- Prevenir enfermedades, y sentirse bien con uno mismo
- Una buena salud, por dentro y por fuera
- Elimina los riesgos de sobrepeso, tensión, azúcar, ect
- Mejor calidad de vida y una reducción de enfermedades crónicas
- Pues prevención de algunas enfermedades como colesterol, sobrepeso, azúcar...
- Una buena salud
- Tener una buena salud alimentaria es sinónimo de tener una mejor calidad de vida
- Influye en todo, pero principalmente para conservar la salud
- Sin problemas de salud a largo plazo.
- Estar sano
- Me siento mejor

A la gran mayoría le gustaría mejorar sus hábitos alimentarios (72%), optando en su mayoría por las siguientes medidas:

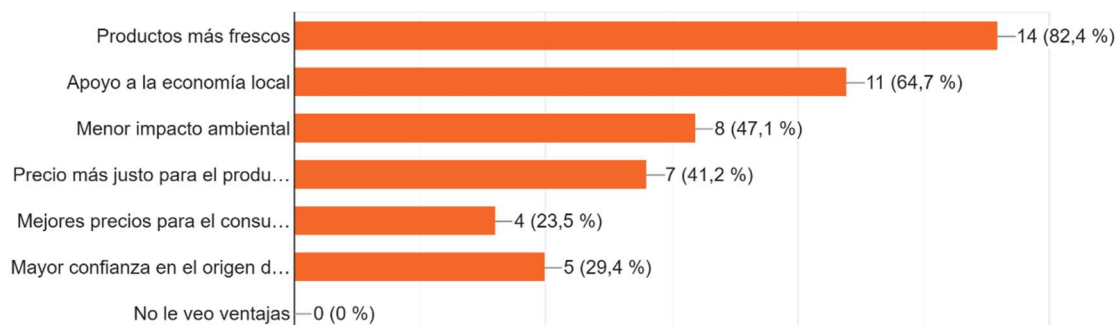


La mayoría consume comida casera, aunque un porcentaje significativo también recurre a comida rápida o preparada fuera de casa, especialmente una vez por semana o varias veces al mes.

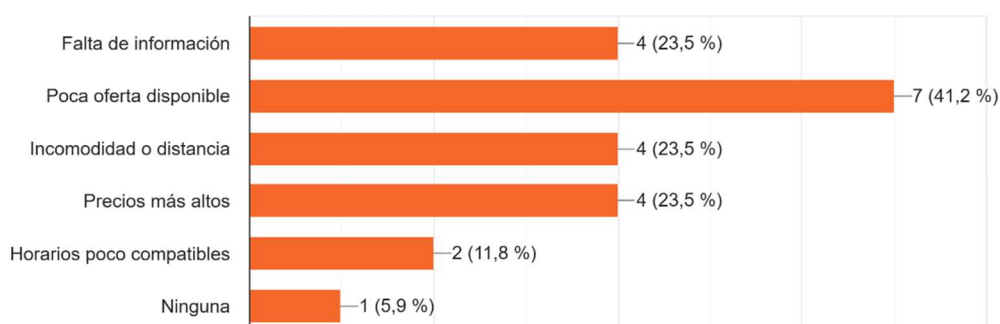


Incorporación de canales cortos de comercialización

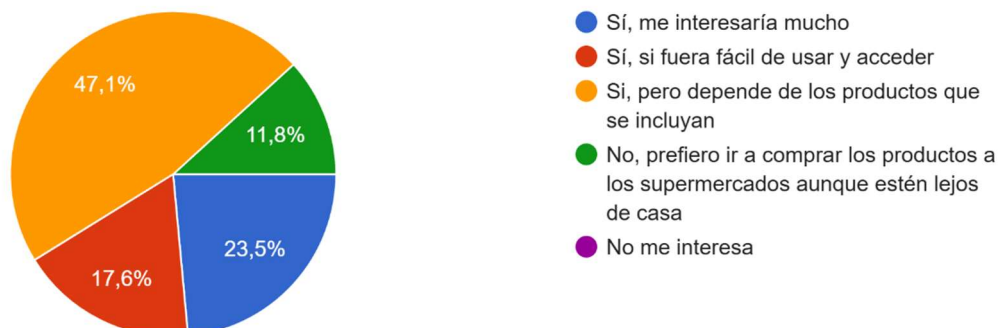
Las principales ventajas observadas de la incorporación de este sistema serían:



Las barreras encontradas por las que no utilizan ya este sistema:



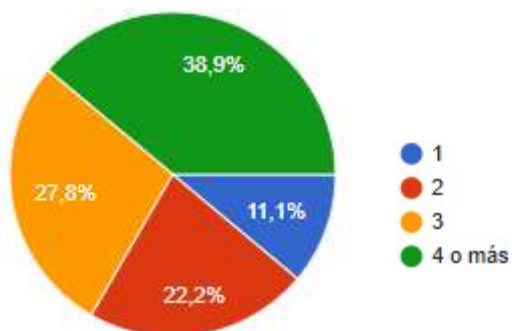
Por tanto, el interés por la incorporación de los canales cortos es alto (88%)



Interés por el servicio alimentario:

Se muestra un interés amplio por el servicio de forma puntual, solicitándose para una persona en un 11% de los casos, para 2 personas e un 22%, para 3 personas en un 28% y para 4 personas o más en el 39% de los casos.





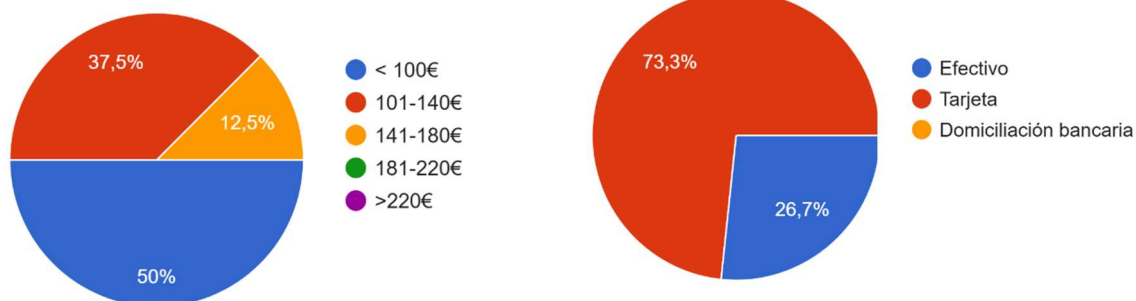
Percepción sobre los valores del servicio de menús saludables

El 100 % considera que los menús deben adaptarse a alergias, intolerancias o patologías. Gran parte valora positivamente que se promueva la dieta mediterránea (94%).

La mayoría muestra interés en que los menús incluyan productos de temporada (94%), de proximidad (100%) y supervisión nutricional (88%), pareciendo interesante el hecho de informar sobre el origen de los alimentos (88%).

Características a nivel económico del servicio:

Los individuos estarían dispuestos a pagar menos del 100€ en un 50%, entre 101-140 € el 38 % y hasta 180 € el 13%. Prefiriendo tarjeta, aunque algunos siguen prefiriendo efectivo.



Conclusiones

Esta encuesta permite identificar un perfil de población consciente de la importancia de la alimentación saludable, con interés real en servicios alternativos que promuevan productos locales y sostenibles. Sin embargo, también se constata la existencia de barreras estructurales y logísticas que limitan el acceso a opciones saludables, como la escasa oferta, la distancia o el desconocimiento sobre los canales cortos.

El interés mostrado por servicios como cestas a domicilio o menús adaptados evidencia una oportunidad clara para innovar en la oferta alimentaria en la zona, conectando salud, sostenibilidad y economía local.

13. TALLERES Y ACTIVIDADES

13.1. TALLER DESAYUNO SALUDABLE

La actividad “Desayuno Saludable” se enmarca dentro de los objetivos del proyecto al promover hábitos alimentarios equilibrados desde una perspectiva lúdica, educativa e intergeneracional. A través de una propuesta participativa y creativa, se busca que niños y personas mayores se conviertan en agentes activos del cambio hacia una alimentación más sana, consciente y con arraigo local.

En un contexto como Tierra de Aguas, donde se ha detectado una progresiva desvinculación de los buenos hábitos alimentarios, especialmente entre la población infantil, esta actividad tiene como finalidad revalorizar la primera comida del día como un momento clave para establecer patrones saludables, fomentar el vínculo intergeneracional y promover el uso de productos frescos, locales y de temporada.

Además, esta experiencia culinaria refuerza dimensiones pedagógicas esenciales: mejora la alfabetización alimentaria, potencia la creatividad y la autonomía, y favorece la cohesión social al implicar a generaciones distintas en un entorno colaborativo. Al transformar recetas sencillas en dinámicas de juego, se logra mayor adherencia e implicación emocional, facilitando el aprendizaje por medio de la práctica y el disfrute.

Finalmente, esta acción conecta directamente con los principios de la Estrategia NAOS y la Agenda Urbana Española 2030, al incidir sobre la equidad alimentaria, la sostenibilidad y la salud comunitaria desde una escala local. Es, por tanto, una herramienta valiosa para sembrar una cultura alimentaria más saludable, inclusiva y sostenible.

B. INFORME DE EVALUACIÓN

El presente informe recoge los resultados de la evaluación realizada tras el desarrollo del taller de desayuno saludable llevado a cabo en la Feria Intergeneracional celebrada en Fornes, dentro del marco del proyecto de apoyo a la alimentación saludable en Tierra de Aguas. El taller tuvo como objetivo sensibilizar a los participantes sobre la importancia de un desayuno equilibrado, fomentar el consumo de alimentos frescos y promover hábitos saludables desde la infancia.

1. Población participante

Participaron alrededor de 25 alumnos del C.P.R. La Inmaculada de todos los cursos tanto de educación infantil como primaria. Acudieron unos 5 docentes, los cuales estuvieron implicados en la dinamización del taller.

2. Metodología de evaluación

Se emplearon dos cuestionarios breves, uno dirigido al alumnado y otro al profesorado, con preguntas de respuesta cerrada y abierta. Las preguntas

exploraban el grado de satisfacción con la actividad, el aprendizaje percibido y las sugerencias de mejora. La participación fue anónima y voluntaria.

3. Resultados – Alumnado

Media de resultados cuantitativos (escala de 1 a 5)

Ítem evaluado	Media obtenida
Diversión percibida	4 / 4,5
Aprendizaje nuevo	3,7 / 4
Satisfacción con las recetas concretas	4 / 5
Facilidad en la participación	4,7 / 5
Deseo de recibir nuevos talleres sobre alimentación	3,7 / 5

Resultados cualitativos

➤ Aspectos más positivos destacados:

- Poder quedarse con la información/material para poder replicarlo en casa
- Motivación mostrada al tener la posibilidad de estar implicados en todo el proceso.
- Poder hacer la actividad en grupo y con sus amigos
- Facilidad en la participación y deseo de recibir más talleres.

➤ Cambios propuestos:

- Dar opciones de presentación del resultado
- Ajustar la duración del taller, ya que se percibió como corto, pudiendo así añadir más variedad de actividades.
- Interés en grabar el proceso para reforzar el aprendizaje y recordar la experiencia (conservar la experiencia y profundizar en ella).

➤ Interpretación

El taller no solo fue bien recibido, sino que despertó interés, motivación y reflexión en el alumnado, sentando una base sólida para futuras intervenciones. Para próximas ediciones, se recomienda dar mayor protagonismo a la creatividad, extender el tiempo disponible y generar materiales que favorezcan la continuidad del aprendizaje en el hogar. Preguntar por la fruta que más le gusta a cada uno y observar que todas las respuestas fueron diferentes nos da la clave para seguir trabajando contenido desde la diversidad y ofreciendo recursos con alimentos variados, porque puede hacer que los paladares se enriquezcan de productos que nunca han probado, o al menos de esa forma, y así mejorar los hábitos alimentarios a largo plazo.

4. Resultados – Profesorado

Media de resultados cuantitativos (escala de 1 a 5)

Ítem evaluado	Media obtenida
Organización general del taller	4,5
Duración del taller	4,5
Utilidad del taller para fomentar hábitos saludables	4,5
Participación e implicación del alumnado	5
Adecuación del contenido al nivel del alumnado	5
Participación facilitada al profesorado	5
Valoración general del taller	4
Importancia de seguir trabajando la educación alimentaria en el aula	5
Deseo de recibir nuevos talleres sobre alimentación	5

Resultados cualitativos

- Aspectos más positivos destacados:
 - Alta implicación del alumnado en la elaboración de recetas.
 - La motivación que demostraron y el deseo de repetir la experiencia.
 - Adecuación del contenido al nivel del alumnado

- Aspectos a mejorar:
 - Mejor organización de la segunda receta (bizcocho).
 - Ajustar la duración del taller, ya que se percibió como corto.

- Cambios observados en el alumnado:

No se percibieron cambios inmediatos, aunque uno de los docentes indica que los contenidos ya se trabajan habitualmente en clase, lo que podría haber influido.

- Interpretación

La valoración del taller por parte del profesorado ha sido muy positiva, destacando especialmente la alta implicación del alumnado y la adecuación de los contenidos. Destacan que los alumnos fueron los protagonistas de su propio aprendizaje. Se considera importante seguir trabajando la educación alimentaria en el aula y se manifiesta interés en recibir más talleres similares. Como sugerencias de mejora, se plantea ajustar mejor la gestión del tiempo y reforzar la coordinación de ciertas actividades prácticas.

5. Conclusiones finales y propuestas

El taller ha tenido una acogida muy positiva tanto por parte del alumnado como del profesorado. Se valora especialmente su carácter práctico y participativo. Como propuesta de mejora, se sugiere reforzar el seguimiento a lo largo del curso y generar materiales de apoyo que puedan usarse de forma autónoma en el aula. Esta evaluación confirma la pertinencia de seguir desarrollando intervenciones educativas en alimentación saludable adaptadas al contexto escolar rural. Se destaca la importancia de ofrecer una experiencia creativa y participativa.

13.2. PRESENTACIÓN DEL RECETARIO TIERRA DE AGUAS

La creación y presentación del recetario La boca se hace agua responde a la necesidad de preservar, visibilizar y transmitir el patrimonio gastronómico local de Tierra de Aguas, reconociendo la cocina como un eje vertebrador de la identidad cultural, la salud comunitaria y la cohesión social. En línea con los principios del proyecto de Apoyo y Consolidación de la Alimentación Saludable, este recetario no se limita a recopilar platos tradicionales, sino que constituye una herramienta de educación alimentaria, memoria colectiva y empoderamiento local.

Desde una perspectiva etnográfica, el recetario documenta saberes culinarios transmitidos intergeneracionalmente, especialmente por mujeres que han sostenido históricamente tanto el hogar como la comunidad. Su contribución ha sido esencial no solo en el ámbito alimentario, sino también en la preservación de valores como la solidaridad, el cuidado y la resiliencia. Poner en valor estas recetas es apoyar la cultura, la gastronomía, el turismo sostenible y los productos agroalimentarios de la zona: “somos lo que cocinamos y lo que producimos en nuestros pueblos”.

Además, el recetario forma parte de una estrategia de desarrollo territorial sostenible, al reforzar el vínculo entre la alimentación, el producto local y la cultura rural. Se inscribe dentro de una colección más amplia titulada Territorio Cocina, con la que se aspira a seguir documentando y difundiendo las prácticas culinarias propias de distintos entornos rurales, como recurso educativo, turístico y cultural.

Este material promueve también una mirada inclusiva y transformadora del papel de género en la cocina, incorporando la participación de algunos hombres en una labor tradicionalmente feminizada, como símbolo de avance hacia una mayor corresponsabilidad. En suma, el recetario constituye un recurso de alto valor social, educativo y cultural, coherente con los objetivos de salud comunitaria, igualdad de género y desarrollo rural sostenible.

Por eso, este recetario es también una herramienta para reforzar el vínculo entre personas, entorno y comunidad, favoreciendo una alimentación más saludable, sostenible y arraigada en nuestra historia colectiva.

A. INTERVENCIÓN PARTICIPATIVA

Como parte de las acciones desarrolladas en el marco del proyecto “Apoyo y consolidación de la alimentación saludable en Tierra de Aguas”, se organizó un acto público para la presentación del recetario *La boca se hace agua*, elaborado colectivamente con vecinas y vecinos de la comarca. Este evento no solo tuvo como objetivo difundir el resultado material del recetario, sino también propiciar un espacio de encuentro intergeneracional, reconocimiento comunitario y valorización del saber culinario local como elemento clave para la salud, la identidad y el desarrollo territorial sostenible.

Mi intervención, en calidad de moderadora, se planteó desde un enfoque apreciativo y participativo, con el propósito de dinamizar el acto de manera que cada receta presentada se convirtiera en un relato vivo. A través de preguntas abiertas dirigidas a las protagonistas —mayoritariamente mujeres que compartieron sus recetas— se buscó fomentar un diálogo emocional y significativo en torno a los platos seleccionados, destacando tanto su dimensión nutricional como su carga simbólica y cultural.

Este tipo de intervención se alinea con metodologías propias de la educación alimentaria comunitaria y la investigación-acción participativa, donde la escucha activa, el reconocimiento del conocimiento popular y la creación de vínculos tienen un papel central. El evento, celebrado en Játar, representó una oportunidad para reforzar los lazos entre alimentación, territorio y memoria, y constituye un ejemplo concreto de cómo la gastronomía puede ser utilizada como herramienta de cohesión, aprendizaje colectivo y transformación social.

B. GUIÓN ORIENTATIVO DE MODERACIÓN

A continuación, se recoge el guion orientativo que sirvió de base para la moderación del acto. (ANEXOS)

13.3. ENCUENTRO INTERGENERACIONAL CON MASTERCHEF

La propuesta de la actividad “Activa tus sentidos en Tierra de Aguas” surge en el marco del proyecto de Apoyo y Consolidación de la Alimentación Saludable en zonas rurales, como respuesta a la necesidad de generar espacios participativos donde la educación alimentaria se trabaje desde una perspectiva integral, vivencial y comunitaria. Esta intervención ha sido diseñada específicamente para el Encuentro Intergeneracional “Somos lo que sembramos y lo que comemos”, previsto en el territorio, y busca conjugar movimiento, juego y cocina en una experiencia significativa entre generaciones.

El planteamiento metodológico parte de enfoques como la promoción de la salud con base comunitaria, la gamificación educativa y la educación alimentaria transformadora, entendida como aquella que no se limita a transmitir información,

sino que genera vínculos emocionales y sociales con los alimentos, el entorno y las personas. El diseño de la jornada incorpora elementos clave como la colaboración intergeneracional, la utilización de productos de temporada y la dimensión estética y sensorial de la alimentación.

A. DOCUMENTOS TÉCNICOS

El documento técnico inicial (ANEXOS) de planificación recoge las fases, tiempos y materiales de la actividad (dinámicas físicas, cocina participativa, degustación, exposición y cierre comunitario). A partir de esta propuesta inicial, y tras el trabajo coordinado con agentes locales, se ha concretado una versión final de la jornada, reflejada en el cartel divulgativo (ANEXOS), que adapta los contenidos y tiempos a las necesidades logísticas y características de la población participante.

La combinación de documento técnico y cartel final evidencia un proceso de diseño flexible, participativo y coherente con el enfoque territorial del proyecto. La actividad aún no ha sido implementada, pero su preparación ya constituye un hito relevante en el marco de las prácticas profesionales, por su carácter innovador, transversal y alineado con las estrategias de promoción de la salud y dinamización rural

El diseño metodológico de la jornada se fundamentó en un enfoque de promoción de la salud con base comunitaria, combinando estrategias propias de la educación alimentaria, la gamificación intergeneracional y el aprendizaje experiencial. La actividad estuvo dirigida principalmente a parejas o tríos formadas por personas mayores y sus nietos/as u otros familiares, favoreciendo el diálogo, la cooperación y la transmisión de conocimientos en ambas direcciones.

Durante el bloque físico, titulado “Muévete con sabor”, se propuso un circuito de cinco estaciones con retos de coordinación, equilibrio, atención y memoria motriz, adaptados a todas las edades, y orientados a asociar el movimiento con el disfrute y la alimentación saludable. Cada grupo portaba un “pasaporte saludable” que se sellaba al completar cada prueba, reforzando la dimensión simbólica del recorrido.

En el segundo bloque, se desarrolló una actividad tipo “MasterChef rural”, donde cada equipo elaboró y decoró su propia versión de un gazpacho de melón, utilizando ingredientes frescos y de temporada. Además de aprender la receta paso a paso, los participantes dieron nombre a sus creaciones y construyeron pequeñas historias en torno a ellas, promoviendo la creatividad, el vínculo emocional con los alimentos y el sentido de pertenencia.

El cierre comunitario incluyó una exposición de los platos, una valoración colectiva del jurado simbólico, entrega de reconocimientos y una foto final. Este tipo de iniciativas permiten integrar los principios de la alimentación saludable con una visión cultural, afectiva y participativa de la cocina, alineándose con los objetivos del proyecto: educar desde el territorio, vincular generaciones y promover una salud alimentaria con identidad rural.

La jornada intergeneracional planteada en el marco del II Encuentro “Somos lo que sembramos y lo que comemos” representa una oportunidad estratégica para explorar cómo la alimentación saludable puede promoverse desde una lógica vivencial, comunitaria y culturalmente significativa. A través del diseño de una experiencia participativa que combina movimiento, cocina creativa y juego en familia, se espera que la actividad “Activa tus sentidos en Tierra de Aguas” permita trascender el enfoque informativo tradicional, generando aprendizajes más profundos y sostenibles.

Uno de los principales objetivos de esta intervención es revalorizar el rol activo de las personas mayores en la transmisión de saberes alimentarios y fortalecer los vínculos intergeneracionales desde la práctica y la emoción compartida. Se prevé que esta experiencia permita visibilizar cómo la cocina puede ser un vehículo no solo de salud, sino también de memoria, cuidado y cohesión comunitaria.

Además, al trabajar con dinámicas lúdicas y recetas sencillas elaboradas con productos de temporada, se busca acercar la alimentación saludable a todas las edades, reforzando el conocimiento práctico sobre el territorio, sus recursos y sus tiempos. La actividad se plantea también como un ensayo de nuevas formas de educación alimentaria más inclusivas, sensibles al contexto rural y centradas en la experiencia colectiva.

En suma, se espera que esta jornada no solo aporte aprendizajes concretos sobre nutrición y hábitos saludables, sino que también sirva para construir comunidad, potenciar el orgullo local y fortalecer el vínculo emocional con los alimentos y el territorio. Su desarrollo ofrecerá claves valiosas para futuras intervenciones comunitarias orientadas a la salud con enfoque participativo y cultural.

B. EVALUACIÓN

Toda intervención comunitaria requiere ser evaluada no solo en función de su ejecución logística, sino también en relación con sus impactos pedagógicos, sociales y emocionales. En este sentido, la actividad “Activa tus sentidos en Tierra de Aguas” ha sido concebida no como una acción puntual, sino como parte de una estrategia más amplia de promoción de la salud alimentaria con enfoque participativo. Por ello, se ha diseñado un instrumento específico para su evaluación posterior, que permitirá recoger información útil tanto para la mejora continua del proyecto como para la sistematización de buenas prácticas en contextos rurales.

El objetivo de esta evaluación es valorar el desarrollo, el grado de participación, la adecuación de la metodología y los aprendizajes percibidos por los distintos agentes implicados. Además, se contemplan aspectos cualitativos relacionados con el clima emocional, la interacción intergeneracional y el significado simbólico que la actividad pueda haber tenido para la comunidad local.

La herramienta que se presenta a continuación está estructurada en cinco bloques: datos generales, valoración cuantitativa por el equipo organizador, observaciones

cualitativas, propuestas de mejora y una opción de recogida de impresiones directas de los y las participantes. Esta ficha servirá como documento base para el análisis posterior de la actividad, así como para orientar futuras intervenciones similares en el marco del proyecto.

13.4. TALLER “COMER CON SENTIDO: DESCIFRANDO EL ETIQUETADO”

En un contexto donde el acceso a alimentos procesados es cada vez más amplio y la publicidad alimentaria tiende a generar confusión entre los consumidores, la alfabetización alimentaria se convierte en una herramienta fundamental de promoción de la salud. A menudo, las personas creen estar tomando decisiones saludables basadas en etiquetas atractivas, términos como “bajo en grasa” o “natural”, sin comprender realmente la composición nutricional de los productos que consumen.

Este taller surge como respuesta a la necesidad de dotar a la población de herramientas críticas para interpretar la información contenida en los envases alimentarios, especialmente en territorios rurales donde la educación alimentaria no siempre ha estado presente de forma continua, y donde la presencia de alimentos ultraprocesados también ha crecido en los últimos años.

Además, comprender el etiquetado ayuda a desmitificar productos supuestamente saludables, a detectar azúcares ocultos, grasas no saludables y aditivos innecesarios, y a fomentar elecciones de compra más conscientes, sostenibles y alineadas con los principios de una dieta equilibrada.

Este taller se alinea con los objetivos de la Estrategia NAOS (AESAN, 2022), los principios de la Agenda Urbana Española 2030, y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 (salud y bienestar) y el ODS 12 (producción y consumo responsables).

Asimismo, forma parte de una línea de acción dentro del proyecto de promoción de la alimentación saludable en Tierra de Aguas, aportando una intervención concreta, práctica y replicable que fomenta la autonomía de las personas como consumidoras informadas.

A. FICHA DE ACTIVIDAD

Se trata de una propuesta muy potente para empoderar a las personas en sus decisiones alimentarias. Ver en ANEXOS

13.5. DISEÑO DEL SISTEMA DE ATENCIÓN NUTRICIONAL

El objetivo principal del sistema de asesoramiento nutricional es ofrecer un servicio de asesoramiento nutricional individualizado, accesible, proactivo y continuo, destinado a acompañar a las personas usuarias del servicio de menús saludables de en la mejora de sus hábitos alimentarios. Este servicio se adapta a las necesidades y características de Tierra de Aguas, integrando canales de atención accesibles y un enfoque humano, técnico y participativo. Se han planteado las siguientes características para su implementación:

1. Canales de Atención

Se han establecido dos vías principales de atención al usuario para garantizar cobertura, accesibilidad y comodidad: la línea telefónica directa y una plataforma digital multicanal (web y app)

A. Línea Telefónica Directa

Este canal permite el contacto humano directo, algo fundamental especialmente en entornos rurales y para personas mayores o con menor acceso a tecnologías digitales. Sus principales características son:

- Horario amplio de atención: de lunes a viernes de 8:00 a 18:00
- Acceso gratuito o con tarifa local.
- Modalidad mixta: turno previo o atención espontánea según disponibilidad.
- Posibilidad de derivación rápida a videollamada si se detecta necesidad de una interacción más visual. Por ejemplo, por dificultades de comprensión o seguimiento visual de materiales.
- La atención está a cargo de nutricionistas formados en atención remota, con enfoque comunitario y sensibilidad social.

B. Plataforma Digital (web + app)

Para aquellas personas con acceso a internet, se implementa una plataforma digital moderna e intuitiva que permite una experiencia de usuario personalizada. El acceso se realiza mediante usuario y contraseña, vinculados al servicio de alimentación saludable del territorio. Entre sus funcionalidades se encuentran:

- Atención inmediata o asincrónica (respuesta en menos de 24 h).
- Chat asistido en tiempo real, con atención inmediata o asincrónica (respuesta garantizada en menos de 24 horas).
- Videollamadas programadas para consultas más completas o seguimiento.
- Registro histórico digital de consultas por usuario, accesible para los profesionales autorizados.
- Alertas y recordatorios automatizados de citas o recomendaciones.
- Recomendaciones nutricionales personalizadas y actualizadas según el perfil y evolución de cada usuario.
- Acceso a materiales educativos: vídeos breves, infografías, recetas saludables, consejos prácticos...

- Evaluación de hábitos y progresos

2. Equipo Profesional y Formación Continua

El sistema será gestionado por un equipo de graduadas/os en Nutrición Humana y Dietética, con experiencia en salud pública, atención comunitaria y educación alimentaria. La calidad del servicio se asegura mediante formación continua y especializada, centrada en:

- Comunicación empática y clara, adaptada a diversos perfiles de edad y nivel formativo.
- Manejo de herramientas digitales para la teleconsulta (plataformas seguras, lenguaje adaptado, recursos visuales).
- Actualización constante en guías alimentarias, sostenibilidad, consumo consciente y atención comunitaria.
- Educación en cambio de hábitos mediante técnicas como la entrevista motivacional o el modelo de etapas de cambio (Prochaska y DiClemente).

3. Flujo de Atención

El sistema contempla un circuito estandarizado y ágil, que garantiza calidad, trazabilidad y eficiencia:

1. Acceso del usuario: a través del canal que prefiera (teléfono, app o web), con validación rápida por DNI o número asociado.
2. Registro automático inicial: permite agilizar el contacto y registrar motivo de consulta, tema y horario disponible.
3. Clasificación de la consulta:
 - General: consulta informativa o puntual.
 - Específica: requiere intervención personalizada.
 - Urgente: signos de riesgo nutricional, desnutrición o alteraciones alimentarias significativas.
4. Asesoramiento nutricional completo:
 - Historia clínica (recogida de datos clave): hábitos, nivel de actividad física, entorno familiar/social, estado nutricional.
 - Recomendaciones adaptadas al perfil del usuario, con posibilidad de plan de seguimiento.
5. Seguimiento automatizado:
 - Recordatorio de próximas citas o evaluaciones.
 - Activación de mensajes motivacionales, consejos o materiales cuando proceda.

4. Privacidad, Accesibilidad y Confianza

El sistema se rige por los principios de protección de datos personales y atención inclusiva, contemplando:

- Consentimiento informado desde la primera interacción.
- Comunicación adaptada a la persona usuaria:

- Llamadas sin videollamada para personas mayores o con dificultades tecnológicas.
- Lenguaje claro, no técnico.
- Apoyo visual mediante fichas o recursos explicativos.
- Accesibilidad para personas con baja visión o dificultades auditivas, mediante materiales compatibles con lectores de pantalla y subtítulos en contenidos audiovisuales.

5. Evaluación, Impacto y Mejora Continua

El sistema incluye una estrategia de evaluación centrada en la calidad, eficacia y satisfacción de la atención. Se recogen los siguientes indicadores:

- Tiempo medio de respuesta.
- Nivel de satisfacción del usuario (encuestas periódicas o tras la atención).
- Porcentaje de consultas que requieren seguimiento.
- Adherencia a las recomendaciones emitidas (medida por el contacto posterior y evolución autodeclarada).
- Evaluación semestral del contenido educativo y protocolos de intervención.

6. Recursos Complementarios (Extensión del Servicio)

Se propone reforzar el asesoramiento nutricional con una oferta ampliada de contenidos y espacios formativos:

- Boletines mensuales con consejos por estación, recetas económicas y noticias sobre alimentación.
- Talleres virtuales en directo sobre temáticas clave: lectura de etiquetas, menús semanales, mitos y verdades, alimentación emocional...
- Banco de recetas saludables comentadas, tanto tradicionales adaptadas como platos rápidos sin cocina.
- Sección “Mejorando paso a paso” con microcambios mensuales y retos saludables accesibles.
- Canal tipo WhatsApp, con mensajes semanales breves destinados a población mayor o con menor alfabetización digital.

7. Ventajas del diseño

Este sistema representa un modelo accesible, escalable, humano y adaptado al entorno rural, con las siguientes fortalezas:

- Garantiza atención nutricional continua, incluso para personas con barreras geográficas, económicas o digitales.
- Refuerza la relación cercana y de confianza con el usuario.
- Se adapta a colectivos vulnerables o con necesidades especiales.
- Su diseño multicanal lo hace replicable en otros contextos rurales.
- Permite medir impacto y asegurar una mejora constante de los servicios prestados.
- Permite replicarlo en otras zonas rurales.

14. ESTUDIO DE VIABILIDAD ECONÓMICO-FINANCIERA DEL PROYECTO

El estudio de viabilidad económico-financiera tiene como objetivo determinar la factibilidad y sostenibilidad del proyecto en términos de recursos, costes previstos e impactos esperados. Para ello, se han considerado tanto los costes directos e indirectos asociados a la implementación de las actividades, como las posibles fuentes de financiación y retorno social de la inversión.

Costes estimados del proyecto

El presupuesto del proyecto se organiza en tres bloques principales:

A. Costes de personal técnico y dinamización

Concepto	Descripción	Coste estimado (€/año)
Coordinación del proyecto	1 técnico/a a media jornada durante 12 meses	12.000 €
Facilitación de talleres y actividades comunitarias	2 dinamizadores/as para sesiones grupales	6.000 €
Diseño y análisis de encuestas y evaluación	Asistencia técnica externa puntual	2.000 €
Soporte logístico en eventos y talleres	Apoyo administrativo y montaje	1.500 €

B. Materiales, logística y comunicación

Concepto	Descripción	Coste estimado (€/año)
Material didáctico y alimentos para talleres	Productos locales, material gráfico, etc.	3.000 €
Edición y publicación del recetario	Diseño, maquetación e impresión	2.000 €
Cartelería, dípticos y difusión	Promoción del servicio y actividades	1.000 €

C. Servicios de alimentación saludable (fase piloto)

Concepto	Descripción	Coste estimado (€/año)
Elaboración y reparto de menús	30 menús/día durante 3 meses piloto	13.500 €
Seguimiento nutricional especializado	Supervisión de menús y atención a usuarios	1.500 €
Evaluación de impacto	Informe final y sistematización	1.000 €

TOTAL ESTIMADO ANUAL: 43.500 €

Fuentes de financiación posibles

Para garantizar la viabilidad financiera del proyecto se contemplan las siguientes fuentes de apoyo:

- Fondos públicos locales: aportaciones de ayuntamientos miembros de Tierra de Aguas.
- Subvenciones autonómicas y estatales: vinculadas a salud pública, envejecimiento activo y desarrollo rural.
- Fondos europeos: especialmente a través del marco LEADER y los Grupos de Desarrollo Rural (GDR).
- Alianzas con empresas locales: donaciones en especie, apoyo logístico o productos.
- Copago voluntario: en servicios de menús, condicionado a renta y situación personal.

Sostenibilidad económica a medio plazo

Una vez evaluado el piloto y consolidado el interés comunitario, se valorará:

- Establecer un modelo escalable y flexible según municipios y demanda real.
- Incorporar un sistema mixto de financiación público-comunitaria con aportaciones progresivas.
- Formalizar convenios con entidades como la Comanda Rural, cooperativas agroalimentarias o asociaciones de mayores para mantener la prestación del servicio.

Retorno social de la inversión

Aunque el proyecto no busca lucro, se anticipan beneficios económicos indirectos y un importante **retorno social**, como:

- Mejora en la salud y bienestar de la población mayor.
- Reducción del aislamiento social y refuerzo de vínculos intergeneracionales.
- Promoción de empleo local vinculado a servicios de cuidados y alimentación.
- Dinamización del sector agroalimentario de proximidad.

En definitiva, el proyecto no solo es viable desde el punto de vista económico si se gestiona de forma estratégica y colaborativa, sino que puede generar un impacto positivo y sostenible tanto en la salud pública como en la economía local del territorio.

15. ANEXOS

ANEXO 1- FOTOGRAFÍAS REALIZACIÓN DE ENCUESTAS



ANEXO 2 – FICHA DE ACTIVIDAD DESAYUNO SALUDABLE

DESAYUNO SALUDABLE

Nombre de la actividad: Desayuno saludable intergeneracional

Lugar: Fornes (Granada)

Fecha: 20/03/2025

Duración estimada: 1 hora y 30 minutos

Público participante: Niños/as del C.P.R. La Inmaculada de todos los cursos desde infantil hasta primaria.

Total aproximado de asistentes: 25

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Fomentar hábitos de alimentación saludable desde la infancia.
- Reforzar el vínculo intergeneracional a través de la cocina y el juego.
- Poner en valor el consumo de frutas de temporada y productos sencillos.
- Promover la creatividad y la autonomía en la preparación del desayuno.
- Concienciar sobre la importancia de un desayuno equilibrado y variado.

RECETAS REALIZADAS

1. “Monstruos de Yogur” (Yogur con frutas)

Presentación lúdica: cada participante crea una cara divertida con frutas y frutos secos. ¿Quién crea el monstruo más gracioso?

Usar rodajas de plátano o fresas como "ojos", almendras como "dientes", gajos de mandarina como “boca” ...

Ingredientes: yogur natural, rodajas de plátano, fresas, frutos secos, mandarina, coco rallado.

2. “Espadas de Superhéroes” (Brochetas de frutas)

Actividad creativa: montar brochetas con pajitas y frutas variadas. Cada niño crea su "espada" eligiendo frutas de diferentes colores. Usar pajitas en lugar de palillos de brocheta para evitar accidentes.

Nombrar las brochetas con nombres de superhéroes o personajes de cuentos.

Hacer una "batalla" de colores: ¿quién hace la brocheta más colorida?

3. “Bizcocho sorpresa en taza” (Mug cake de plátano y avena)

Preparación individual de un bizcocho exprés con decoraciones personalizadas. Cada niño decora su propio bizcocho a la taza y al cocinarlo, la masa sube mágicamente. Jugar a adivinar cuánto subirá la masa antes de meterlo al microondas.

Dejar que cada niño personalice su mug cake con chips de chocolate, trocitos de fruta o canela.

DINÁMICAS EDUCATIVAS AÑADIDAS

- Trabajo en equipo: equipos formados por un mayor y un niño/a con nombre de “brigadas de cocina”.
- Narrativa creativa: las recetas se presentaron como desayunos de “astronautas”, “piratas” o “superhéroes”.
- Aproximación sensorial: se animó a oler, tocar y saborear ingredientes nuevos o poco habituales.

FRUTAS DE TEMPORADA UTILIZADAS

(Se excluyó el kiwi por una alergia comunicada previamente)

- Fresas
- Plátano
- Mandarina
- Naranja
- Manzana

OTROS INGREDIENTES

- Yogur natural
- Frutos secos variados
- Copos o harina de avena
- Canela, coco rallado (opcional)
- Chips de chocolate (opcional para decoración del mug cake)

OBSERVACIONES ADICIONALES

- Es importante confirmar alergias o intolerancias antes de seleccionar frutas y toppings.
- La ambientación lúdica y el uso de narrativa favorecen la implicación y el recuerdo de la actividad.
- Este tipo de dinámicas puede integrarse en contextos escolares, centros de día o espacios comunitarios.
- Para que las recetas sean más atractivas para los niños, podemos hacer algunos ajustes en la presentación y el proceso de elaboración, siendo más divertidas y participativas.
- Las recetas no solo serán saludables y fáciles de hacer, sino que también se convertirán en una experiencia divertida y educativa para ambas generaciones.

ANEXO 3 - FOTOGRAFÍAS DESAYUNO SALUDABLE EN EL ENCUENTRO INTERGENERACIONAL DE FORNES



ANEXO 4 – PROGRAMACIÓN PRESENTACIÓN RECETARIO

PROGRAMACIÓN DE LA PRESENTACION RECETARIO TIERRA DE AGUAS

Nombre de la actividad: Presentación recetario:

Lugar: Fornes (Granada)

Fecha: 12/06/2025

Duración estimada: 2 horas

Total aproximado de asistentes: 35

Objetivo: Dar a conocer el recetario gastronómico colaborativo “Sabores de Tierra de Aguas”, poner en valor la cocina tradicional de la comarca y agradecer la implicación de las personas que han participado en su elaboración, especialmente a las mujeres y familias que han compartido sus saberes y recetas.

Destinatarias: Vecinas y vecinos del municipio, asociaciones de mujeres, productores/as locales, comunidad educativa, representantes institucionales, personas interesadas en la gastronomía y cultura local.

Procedimiento publicidad: Carteles en espacios públicos del municipio, redes sociales del Ayuntamiento y de Tierra de Aguas, invitación directa a colaboradoras del recetario y entidades locales.

PROGRAMA PROPUESTO:

20:00 h — Recepción y bienvenida

Decoración con roll-up del proyecto y ejemplares visibles del recetario. Apertura de puertas y acogida de asistentes en el espacio del acto. Rincón “La receta viajera” habilitado para que los asistentes puedan escribirse consejo o receta simbólica para futuras generaciones (preparar una hoja (o ficha grande) en blanco y poner de título: “La receta que me gustaría dejar a la próxima generación”. Los asistentes pueden escribir ahí (de forma anónima o no) una receta, consejo o ingrediente que consideran esencial transmitir. Luego se pueden guardar para futuras ediciones.

20:20 h — Intervenciones institucionales

Palabras de bienvenida por parte de la alcaldesa o alcalde.

Intervención de la presidenta de Tierra de Aguas.

Breve intervención de la persona responsable de la dinamización o recopilación del recetario (yo misma me puedo preparar algo si es necesario).

20:45 h — Voz de las protagonistas “Cuento una receta”

Intervención de algunas de las vecinas o vecinos que han contribuido con sus recetas: anécdotas, recuerdos, historias vinculadas al plato. (¿Quién se la enseñó?, ¿en qué ocasión la cocinaban?, ¿algún secreto especial?, ¿por qué es importante para su familia? Esto le da emoción, autenticidad y cercanía al acto.)

21:00 h — Entrega del recetario

Entrega simbólica del recetario a cada familia asistente.

21:30 h — Encuentro informal: “Sabores y palabras”

Refrescos, zumo o bebida local acompañada de algún aperitivo. Espacio distendido para intercambiar impresiones, comentar el contenido del recetario y compartir recuerdos en torno a la cocina y las tradiciones.

Hacerse fotos en el rincón “Sabores y palabras” (habilitar una pequeña mesa con utensilios antiguos de cocina (mortero, libro de recetas viejo, delantal, etc.) y un cartel con el hashtag del proyecto (#SaboresTierraDeAguas o lo que elijan). Las personas pueden hacerse fotos, dejar una nota o simplemente mirar y compartir recuerdos.

ANEXO 5 – CARTEL INFORMATIVO + FOTOGRAFÍAS ACTO PRESENTACIÓN DEL RECETARIO TIERRA DE AGUAS



PRESENTACIÓN

Primer Recetario Tierra de aguas

JUEVES 12 JUNIO • 20.00 H
EDIFICIO DE USOS MÚLTIPLES

INTERVIENEN:

Alexander Leo Van Oepen
ALCALDE DE JÁTAR

Ana Belén Fernández
PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN TIERRA DE AGUAS Y ALCALDESA DE FORNES

MODERAN LAS INTERVENCIONES: La Comanda rural

JÁTAR

Intervención de los participantes de
Játar acerca de sus recetas del libro:

- ✂ Patro Sánchez Aguado, **Potaje de morillas**
- ✂ Jacobo Ortega Sánchez, **Potaje de vigilia**
- ✂ Silvia Bastida García, **Sopa de ajo**
- ✂ Maricarmen García Hernández, **Choto con ajos y calostros**

¿Qué se esconde detrás de cada una de estas recetas?

Después degustaremos algo de comida y bebida para
celebrar la edición de este primer RECETARIO oficial
de Játar y Tierra de aguas.



ANEXO 6- GUIÓN PARA MODERAR EL ACTO

GUIÓN ORIENTATIVO PARA MODERAR LA PRESENTACIÓN DEL RECETARIO

Inicio del acto

Buenas tardes a todas y todos.

Es un placer estar hoy aquí, en Játar, para celebrar algo que va mucho más allá de un libro de cocina: presentamos recetas que cuentan historias, que transmiten memoria, que nos unen como territorio.

Desde la Asociación Tierra de Aguas y en colaboración con la Comanda Rural, hemos querido recopilar platos que no solo se cocinan, sino que se heredan, se comparten y nos definen. Hoy, además, descubriremos qué hay más allá de los ingredientes: recuerdos, costumbres, estaciones del año y formas de cuidar.

Vamos a conocer tres recetas, presentadas por personas del pueblo que han querido compartir parte de su historia con nosotros. Yo, Eloísa, estaré moderando, acompañando, y aportando también alguna pincelada sobre el valor de estos platos desde el punto de vista de la alimentación saludable y sostenible.

Potaje de morillas – Patro Sánchez Aguado

Patro nos va a hablar del potaje de morillas. Un plato que habla del monte, de las primeras lluvias, de lo que no se compra, sino se busca con paciencia. Patro,

1. ¿Quién solía ir a recoger las morillas en tu familia? ¿Se convertía en una actividad especial?
2. ¿Solía prepararse en alguna época concreta del año? ¿Se acompañaba de algo más?
3. ¿Quién te enseñó a prepararlo? ¿Qué significa para ti esta receta?
4. ¿Se hacía igual en todos los años o has ido cambiando algún ingrediente con el tiempo?

Este tipo de potaje, además de estar lleno de sabor, es un claro ejemplo de alimentación sostenible y de cercanía. Las setas son fuente de proteína vegetal, fibra y minerales, y combinarlas con legumbres o verduras hace que tengamos un plato de cuchara que alimenta cuerpo y alma.

Sopa de ajo – Silvia Bastida García

Silvia nos va a hablar de la sopa de ajo, una receta humilde que está en la memoria de muchos pueblos. Silvia,

1. ¿Era una receta del día a día o se reservaba para algún momento concreto?
2. ¿Recuerdas algún momento especial o divertido alrededor de esta sopa en tu infancia?
3. ¿Cuándo se hacía en tu casa? ¿Qué tiene de especial para ti?

La sopa de ajo es un ejemplo de economía doméstica y nutrición inteligente. Pan duro, ajo y agua... Y aun así, reconforta, alimenta y cuida. Es una receta que nos enseña a valorar lo sencillo y no desperdiciar nada.

Choto con ajos y calostro – Maricarmen García Hernández

Maricarmen nos trae una receta muy especial, de las que se reservaban para ocasiones únicas.

1. ¿Se preparaba solo en casa o también era típica en celebraciones del pueblo?
2. ¿Cómo vivías de pequeña el momento en el que se cocinaba? ¿Había alguna persona clave que la hacía siempre?
3. ¿Cuál es tu primer recuerdo del choto con ajos?

Esta receta combina tradición ganadera, cocina familiar y conocimiento del territorio. El choto es una carne magra, y los calostros, aunque se usaban en momentos concretos, nos recuerdan el respeto a los ritmos de la naturaleza y la importancia de cocinar con lo que se tiene en cada estación.

Cierre del acto

Gracias a todas las personas que han compartido hoy sus recuerdos y sabores. Este recetario no es solo un libro: es una forma de cuidarnos, de reencontrarnos con nuestra cultura alimentaria y de recordar que comer bien también es recordar, compartir y celebrar.

¡Ahora sí, pasamos a la mejor parte, la degustación!

ANEXO 7 – DOCUMENTO TÉCNICO INICIAL MASTERCHEF

“Activa tus sentidos en Tierra de Aguas”

Una jornada para movernos, cuidarnos y saborear juntos el verano

1. Bloque de ACTIVACIÓN FÍSICA (30 -45 min)

“Muévete con sabor” – Desafío físico por estaciones

Activar el cuerpo de forma divertida, accesible para todas las edades, fomentando el juego en familia y el trabajo en pareja.

Estructura general:

Se crean 5 estaciones de movimiento, cada una con una actividad divertida y breve. Los participantes (en dúos o tríos: abuelos/as, nietos/as, familias) van rotando por estaciones. Cada equipo recibe un “pasaporte saludable” con casillas que se sellan o marcan tras completar cada prueba.

Estaciones propuestas:

1. Carrera de relevos con frutas (¡sin correr demasiado!)

En parejas, pasan una pieza de fruta (real o de peluche) sin usar las manos: con una cuchara, sobre la cabeza, etc.

Ejercicio de coordinación y risas aseguradas.

2. Salto de alimentos saludables ¿Qué tenemos que comer más a menudo?

Circuito de aros o círculos en el suelo con nombres o dibujos de alimentos: deben saltar solo alimentos que se deben comer con más frecuencia evitando saltar sobre los que debemos comer menos.

Quien pisa el que no es... ¡tiene que bailar un paso!

3. La ruleta del cuerpo

Se gira una ruleta (o se saca una tarjeta): “Toca el suelo”, “haz 5 pasos hacia atrás”, “da una vuelta con los ojos cerrados”, etc.

Versión muy inclusiva, adaptable a personas mayores.

4. Equilibra tu plato

Llevar en equilibrio una bandejita o plato con alimentos de juguete de un punto a otro sin que se caigan. Uno lleva el plato, otro guía con los ojos tapados (¡confianza y comunicación!).

Materiales básicos:

Aros, conos, frutas de juguete o reales, platos, cucharas, tarjetas, música alegre
“Pasaporte saludable” impreso para marcar cada estación

2. Bloque de RECETA EN VIVO (Gazpacho de melón) (40-50 min)

Ingredientes por ración (aprox. Para vasos pequeños):

150 g de melón (tipo Galia o cantalupo, bien maduro)
20 g de pepino
10 g de pimiento verde (opcional)
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Un chorrito de limón o vinagre suave
Sal al gusto
Hojas de hierbabuena o menta para decorar
(Opcional) Un cubito de hielo o agua fría para aligerar

Material necesario para el evento:

1 o 2 batidoras grandes para la demostración
Tarros o vasos pequeños (100-150)
Jarras para servir el gazpacho ya preparado
Melón ya troceado (puede prepararse con antelación)
Cubetas con ingredientes para que los niños decoren o monten su vasito

Organización:

1. Demostración en directo (15 min):

Desde una mesa central, se enseña cómo trocear y batir los ingredientes.

2. Degustación y montaje participativo:

Las parejas abuelo/niño van haciéndolo a la vez que la demostración. Una vez terminado, cada pareja decora su vaso con: bolitas de melón, hojitas de menta, un chorrito de aceite por encima, crujientes tipo picatostes...

3. Foto y nombre:

Cada equipo le pone nombre a su creación y se inventa una pequeña historia.

4. Exposición al jurado:

Se exponen todas y el jurado (o el público) valora: presentación, originalidad, sabor, y historia que cuenten detrás

Valores que transmite la receta:

- Hidratación y frescura para el verano
- Aprovechamiento de fruta de temporada
- Cocina sin fuego: segura, sencilla, divertida
- Estética y sabor para todas las edades
- Enlace entre salud, tradición e innovación rural

3. CIERRE COMUNITARIO (20 min)

Entrega de diplomas o agradecimientos
Foto grupal final

ASPECTO INTERGENERACIONAL



Objetivo:

Fortalecer los lazos afectivos entre generaciones mediante actividades compartidas que fomenten la comunicación, la cooperación y el aprendizaje mutuo.

Estrategias propuestas:

- Formación de equipos intergeneracionales (abuelos/as y nietos/as, tíos/as y sobrinos/as, familias diversas): Fomentar la colaboración y la complicidad a través del juego, cocreando una experiencia donde cada generación aporta habilidades distintas: sabiduría, paciencia, energía, creatividad.
- Dinámicas de comunicación durante las estaciones físicas: Por ejemplo, que en “Equilibra tu plato”, el guía (persona mayor) dé indicaciones mientras el niño o niña sigue con los ojos cerrados, potenciando la escucha activa y la confianza.
- Rescate de saberes tradicionales: En la parte culinaria, se puede abrir un espacio breve para que los mayores compartan anécdotas sobre recetas tradicionales, usos del melón o cómo se cocinaba en su infancia, generando un diálogo entre tradición y modernidad.
- Reto conjunto con historia compartida: En la exposición final, además del nombre de la receta, invitar a cada equipo a contar una historia inspirada en alguna vivencia o costumbre familiar que relacione el plato con su identidad.
- Reforzamiento del Enfoque de Alimentación Saludable

ASPECTO NUTRICIONAL

Objetivo:

Transmitir de forma lúdica y práctica los principios de una alimentación equilibrada, con énfasis en el consumo de frutas, verduras y alimentos frescos.



Estrategias propuestas:

- Estaciones de movimiento con contenidos educativos nutricionales:
- 
- En “Salto de alimentos saludables”, incluir una breve explicación sobre por qué ciertos alimentos deben consumirse con mayor o menor frecuencia, incorporando imágenes o tarjetas informativas (adaptadas para todas las edades).
 - Añadir una estación extra tipo “Adivina el alimento” con pistas sensoriales (olor, textura, color), reforzando el reconocimiento de frutas y verduras.
 - Receta viva como experiencia educativa: destacar las propiedades nutricionales de cada ingrediente durante la demostración (por ejemplo: el melón como fuente de agua, el aceite de oliva como grasa saludable, etc.). Sugerir alternativas saludables para personalizar la receta (incluir menta fresca del huerto, toppings como semillas o frutos secos sin azúcar).
 - Incorporación del “Pasaporte saludable”: este pasaporte puede incluir una sección donde cada equipo registre cuántas frutas o verduras reconocieron, qué nuevo alimento probaron, qué hábito saludable aprendieron hoy. Al final, usarlo como punto de reflexión antes de la entrega de diplomas.

ANEXO 8 – CARTEL DE PROGRAMACIÓN FINAL MASTERCHEF + FOTOGRAFÍAS DE LA JORNADA

Somos lo que sembramos y lo que comemos

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL TIERRA DE AGUAS 2025

TIERRA DE AGUAS

**VIERNES
27 DE JUNIO
JÁTAR**

Desde la Plaza
hasta el Merendero
del Nacimiento
De 10.30h a 16.30h

- **Senderismo entre huertas hasta el Nacimiento**
- **Visita al Museo de las setas**
- **Visita al mercado de productos agroalimentarios**
- **Master Chef (Elaboración de 2 recetas in situ)**
- **Rifa intergeneracional-colaborativa y entrega de regalos**
- **Homenaje a los más mayores, y al niño o niña que más se haya relacionado con sus mayores**
- **Almuerzo “La Comanda rural”**
- **Verbena intergeneracional**

.....

Servicio de autobuses desde cada pueblo.
Destinado a personas usuarias de “La Comanda rural”,
y personas mayores acompañadas por nietos-as y familiares.

Inscripción gratuita hasta completar aforo en Guadalinfo,
La Comanda rural, a través de la trabajadora social de tu
ayuntamiento, o en el siguiente enlace:

Solo se pide un **regalo simbólico** para la rifa colaborativa.

Promueven: TIERRA DE AGUAS

Organizan: Diputación de Granada, Ayuntamiento de Játar, LA COMANDA RURAL





ANEXO 9 – FICHA EVALUACIÓN ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL “ACTIVA TUS SENTIDOS EN TIERRA DE AGUAS”

“ACTIVA TUS SENTIDOS EN TIERRA DE AGUAS”

1. Datos generales

- Fecha de la actividad: _____
- Lugar: _____
- Personas participantes (número estimado):

 - Mayores: _____
 - Niños/as: _____
 - Familias: _____

- Equipo dinamizador: _____

2. Valoración general (para el equipo organizador)

Ítem evaluado	Muy bien	Bien	Mejorable	No se logró
Participación activa e intergeneracional				
Comprensión de los mensajes sobre alimentación sana				
Adecuación del diseño a los tiempos y edades				
Logística y materiales disponibles				
Clima emocional y ambiente lúdico				
Colaboración entre agentes implicados				

Observaciones:

3. Observación cualitativa (Para ser completada por las personas facilitadoras tras la actividad)

- Aspectos que funcionaron especialmente bien:

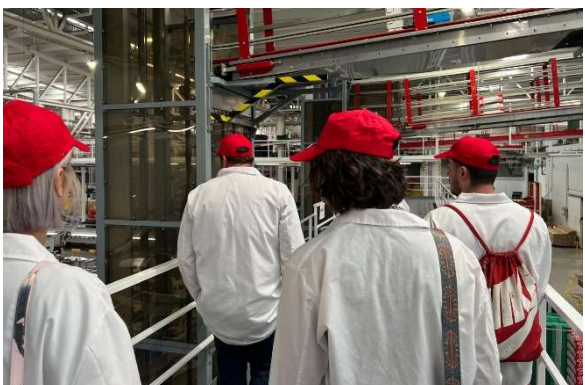
- Dificultades o ajustes necesarios para próximas ocasiones:

- Momentos destacados o significativos (relatos, emociones, interacciones):

4. Propuesta de mejora o continuidad

- ¿Qué aprendizajes se podrían aplicar a futuras actividades similares?

ANEXO 10 – FOTOGRAFÍAS VISITA COOPERATIVA LA PALMA



ANEXO 11 – PUBLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS



asociaciontierradeaguas



PARTICIPA EN LA ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



TIERRA DE AGUAS



¡Hola a todas! 🍌
Estoy ayudando a una estudiante con su Trabajo de Fin de Prácticas en Tierra de Aguas, y necesita recopilar algunas respuestas para una encuesta sobre alimentación saludable 📋.
Os agradecería muchísimo si pudierais tomaros 2 minutitos para completarla 🙏. ¡Y os estaría aún más agradecida si además podéis difundirla a otras personas! 💬
Aquí está el formulario:
👉 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnzP4QZsmOQMJOltUES2x_LglQqazyllns9OxdjhloovLetg/viewform?usp=header
¡Mil gracias por el apoyo! 💙🌟

17:55

ANEXO 12 – PUBLICACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN



- ¿Sabías que...
- ✦ El 40% de la población infantil en España tiene exceso de peso.
 - ✦ Y en personas mayores de 65 años, casi 6 de cada 10 viven con sobrepeso.
 - ✦ Las personas mayores que siguen una dieta mediterránea tienen un 30% menos riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares



👤 Comer bien no es solo una cuestión estética: es calidad de vida, energía y prevención.

🌱 Desde nuestro territorio, defendemos una alimentación basada en:

- ✓ Frutas y verduras de temporada
- ✓ Recetas tradicionales saludables
- ✓ El valor de lo local, lo sencillo y lo compartido

Porque cuidarse es también cuidarnos

#DíaNacionalDeLaNutrición #TierraDeAguas
#ComidaConIdentidad #SaludALaMesa
#NutriciónParaTodos

ANEXO 13 - FICHA DE ACTIVIDAD TALLER ETIQUETADO NUTRICIONAL+ PRESENTACIÓN UTILIZADA

TALLER “COMER CON SENTIDO: DESCIFRANDO EL ETIQUETADO”

Duración estimada: 45 minutos

Público objetivo: Adolescentes, adultos jóvenes, familias o asociaciones

OBJETIVOS:

- Entender cómo se estructura una etiqueta alimentaria.
- Identificar ingredientes poco saludables (azúcares, grasas trans, aditivos).
- Desarrollar pensamiento crítico ante el marketing alimentario.
- Aprender a elegir productos más saludables en el supermercado.

CONTENIDOS:

- Aspectos que debe incluir legalmente una etiqueta: listado de ingredientes y orden, tabla nutricional, fechas...
- Identificar azúcares ocultos y grasas no saludables
- Significado los E-números y aditivos
- Diferenciar entre reclamos saludables reales y publicidad engañosa.

METODOLOGÍA:

Charla informativa con ejemplos reales, dinámicas en grupo y actividades.

MATERIALES:

Envases y etiquetas de alimentos reales o fotocopias.

Presentación en PowerPoint

Pegatinas tipo semáforo (rojo, ámbar, verde).

DINÁMICAS:

1. *Charla informativa – “Así se lee una etiqueta”* (20 min)

Listado de ingredientes (orden, aditivos, nombres ocultos del azúcar).

Información nutricional por 100g/ml.

Ingredientes a evitar/ Función de los aditivos

Reclamos (claims) tipo “rico en fibra”, “natural”, “bajo en grasa” ... y lo que esconden.

2. *Actividad en grupo – “Comparadores saludables”* (15 min)

Divide al grupo en 3–4 equipos. A cada uno se le dan 2 productos del mismo tipo (por ejemplo: dos cereales, dos panes de molde, dos yogures).

✓ Analizan ingredientes y tabla nutricional con la plantilla.

✓ Deben elegir el más saludable y justificar por qué.

3. *Cierre – “¿Qué cambiarías en tu compra?”* (5 min)

Ronda rápida de reflexiones:

¿Qué te ha sorprendido más? ¿Algún producto que pensabas que era saludable y no lo era? ¿Qué mirarás la próxima vez que vayas a comprar?



ÍNDICE



LISTA DE
INGREDIENTES



TABLA
NUTRICIONAL



DECLARACIONES
NUTRICIONALES



ADITIVOS

INFORMACIÓN BÁSICA

- Denominación del alimento
- Lista de ingredientes
- Ingredientes que causen alergias o intolerancias
- Cantidad de determinados ingredientes
- Cantidad neta de alimento
- Fecha de duración mínima o de caducidad
- Condiciones de conservación y/o utilización
- Nombre y dirección de la empresa alimentaria
- País de origen o lugar de procedencia
- Modo de empleo si es difícil hacer uso adecuado

Debe aparecer en el etiquetado de manera obligatoria excepto en:

Frutas y hortalizas frescas	Patatas sin procesar	Aguas con y sin gas
Vinagres de fermentación	Queso	Mantequilla
Leche	Natas fermentadas	Único ingrediente en nombre

LISTA DE INGREDIENTES: EL PRIMER GRAN FILTRO



EL ORDEN IMPORTA:
SE ORDENAN DE
MAYOR A MENOR
CANTIDAD



MENOS ES MÁS:
CUANTO MENOS
INGREDIENTES
MENOS PROCESADO
SERÁ



OJO CON LOS
NOMBRES
ENMASCARADOS

LISTA DE INGREDIENTES: EL PRIMER GRAN FILTRO

Azúcar moreno	Jarabe de glucosa y fructosa	Jarabe de maíz
Azúcar glass/glacé	Jarabe de manteca	Sirope de maíz
Azúcar invertido	Jarabe de arroz	Dextrina
Azúcar turbinado	Jarabe de ceratonia	Dextrosa
Azúcar de coco	siliqua (o algarrobo)	Malta diastática
Azúcar de Castor	Zumo de fruta	Etil maltol
Azúcar de remolacha	Zumo de fruta concentrado	Glucosa
Azúcar de dátiles	Melaza/Sirope de arroz	Sólidos de glucosa
Sirope/Jarabe de arce	Sólidos de jarabe de maíz	Lactosa
Sirope de agave	Cristales de Florida	Maltosa
Miel	Sirope dorado	D-ribosa
Melaza	Jarabe refinado	Galactosa
Melaza negra	Jarabe de sorgo	Maltodextrina
Cristales de jugo	Cebada de malta	Lactosa
de caña	Sirope de malta	Sucrosa
Zumo de caña	Jarabe de malta	Sacarosa
evaporado	Sucanat	Galactosa
Caramelo	Maltosa	
Panela	Fructosa	

LISTA DE INGREDIENTES: EL PRIMER GRAN FILTRO

HELADO CREMA SABOR A VAINILLA Y HELADO CREMA AL CACAO CON TROZOS DE BIZCOCHO DE CACAO (11%)
GELADO SABOR A BAUNILHA E GELADO DE CACAO COM PEDACOS DE BOLACHA DE CACAO (11%)

INGREDIENTES

(Leche) (31%), leche desnatada concentrada reconstituida, azúcar, leche azucarada concentrada, jarabe de glucosa, yema de huevo, harina de trigo (gluten), huevo, manteca salada (manteca (leche), sal), cacao magro en polvo (1%), cacao en polvo (1%), estabilizantes (gomma garofin, gomma guar), sal, extractos de vainilla y concentrado de zanahoria. Puede contener frutos de cáscara, soja, mostaza y otros cereales que contienen gluten. Porcentajes expresados sobre producto acabado.

AGRICOLA VILLENA
 S.A.
 www.agricolavillena.com

ZANAHORIAS CARROT
CAROTTE
KAROTTEN
CENOURA
NANTESA
CATEGORIA
500g

La zanahoria es una hortaliza de raíz, conocida por su excepcional valor nutritivo lo que la hace un complemento ideal de la dieta mediterránea. Después de cosecharse se refrigeran y se almacenan en la heladora para su posterior distribución.

20 - 40 mm
 500g

42904 01540

JAMÓN DE PAVO COCIDO

INGREDIENTES

Jamón de pavo (65%), agua, sal, jarabe de glucosa, proteína de soja, estabilizantes (E-451, E-407), aromas, aditivo (ascorbato sódico), conservador (nitrito sódico).

CONSERVACIÓN

Mantener entre 0°C y 5°C. Abrir 5 minutos antes de servir. Una vez abierto consumir en 48 horas.

Envasado en atmósfera protectora. Consumir preferentemente antes del/los: Ver lote.

Elaborado por C.A. IMMOBILIARIAS, S.A. N.º 102.400.74 (21-08-02)

El tiempo de vida útil de este producto es de 12 meses.

PURÉ DE PATATAS EN COPOS, INSTANTÁNEO
PURÉ DE BATATAS EM FLOCOS, INSTANTÁNEO

INGREDIENTES

Copos de patatas deshidratadas (99 %), emulgente: monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos, antioxidantes: ésteres de ácidos grasos de ácido ascórbico, metabisulfito sódico, cúrcuma.

Flocos de batatas deshidratadas (99 %), emulsionante: mono e diglicéridos de ácidos grasos, antioxidantes: ésteres de ácidos grasos de ácido ascórbico, metabisulfito de sodio, cúrcuma.

CONSERVACIÓN/CONSERVAÇÃO

Conservar en un lugar seco y proteger del calor. Envasado en atmósfera protectora. Consumir preferentemente antes del/los: ver en la base del paquete.

Conservar em local seco e proteger do calor. Embalado em atmosfera protetora. Consumir de preferência antes de: veja na base do embalagem.

Peso Neto: 500 g (4 x 125 g)
 Líquido:

TABLA NUTRICIONAL: NÚMEROS QUE HABLAN

Expresado por cada 100 g/ml y por ración opcionalmente

TRUCO: ¡REGLA DEL 5!

VALOR ENERGÉTICO
GRASAS
• SATURADAS
HIDRATOS DE CARBONO
• AZÚCARES
PROTEÍNAS
SAL

TABLA NUTRICIONAL: NÚMEROS QUE HABLAN

*Producto seco./Producto seco.
**1 porción = 220 g de puré preparado según las instrucciones de preparación, con leche semidesnatada (1.5 % de materia grasa) y sin añadir mantequilla. / 1 porção = 220 g de puré preparado, de acordo com as instruções de preparação, utilizando leite meio gordo (1.5 % gordura) e sem adição de manteiga.

DECLARACIONES NUTRICIONALES: NO SIEMPRE ES ORO LO QUE RELUCE

- NO significa que el producto sea saludable
- NATURAL ≠ SALUDABLE
- Reclamo de marketing, hay que leer más allá

ADITIVOS: NI TODOS MALOS NI TODOS BUENOS

✓ No problemáticos:

- E-300 (vitamina C)
- E-160a (beta-caroteno)
- E-100 (curcumina)

⚠ A evitar en exceso:

- E-621 (glutamato monosódico)
- E-950, E-951 (edulcorantes artificiales como acesulfamo K y aspartamo)



GRACIAS



ANEXO 14 – EVALUACIÓN TALLER ETIQUETADO NUTRICIONAL

EVALUACIÓN DEL TALLER “Comer con sentido: descifrando el etiquetado”

(Rellenar de forma anónima. Marca las opciones que mejor reflejen tu opinión)

1. ¿Cómo valorarías este taller en general?

☐ Muy interesante ☐ Interesante ☐ Poco interesante ☐ Nada interesante

2. ¿Te ha resultado útil para tu vida diaria?

☐ Mucho ☐ Algo ☐ Poco ☐ Nada

3. Antes del taller, ¿sabías interpretar una etiqueta alimentaria?

☐ Sí ☐ Más o menos ☐ No

4. Después del taller, ¿te sientes más capaz de leer y entender una etiqueta?

☐ Sí, mucho más ☐ Un poco más ☐ Igual que antes ☐ Menos

5. ¿Qué es lo que más te ha gustado del taller?

6. ¿Qué mejorarías para futuras ediciones?

7. ¿Qué has aprendido que no sabías antes?

- ☐ Qué significa el orden de los ingredientes
- ☐ Cuántos nombres diferentes puede tener el azúcar
- ☐ Qué valores mirar en la tabla nutricional
- ☐ Qué claims publicitarios pueden ser engañosos
- ☐ Otro: _____

8. ¿Te gustaría asistir a otro taller sobre alimentación?

☐ Sí ☐ No ☐ Depende del tema

ANEXO 15 – VIDECURRICULUM DEL PROYECTO + GUIÓN + PRESENTACIÓN UTILIZADA PARA DARLO A CONOCER

“La alimentación es mucho más que lo que comemos: es salud, es cultura y también es territorio.”

Hola, soy Eloísa, estudiante de Nutrición Humana y Dietética + Ciencia y Tecnología de los Alimentos en la Universidad de Granada, y desde el programa Puentes he desarrollado el proyecto de apoyo a la alimentación saludable en Tierra de Aguas.

En muchas zonas rurales, especialmente en contextos envejecidos, los hábitos alimentarios están lejos de ser los más adecuados. Además, los productores locales tienen dificultades para conectar con los consumidores, debilitando tanto la economía como la salud del territorio.

Desde el proyecto, he trabajado en la promoción de la alimentación saludable. Para ello he realizado talleres para todo tipo de público, diseñado materiales educativos y colaborado en la difusión del recetario de Tierra de Aguas, conectando esta labor con valores como el producto local, y la identidad cultural del territorio. También he podido comprender las necesidades reales que existen.

La alimentación es una herramienta poderosa para cuidar la salud, el entorno y a las personas. Ojalá sigamos creando espacios que lo hagan posible.

El vídeo ha sido elaborado en un entorno natural de la comarca concretamente en los alrededores del Pantano de los Bermejales.



Apoyo y Consolidación de la Alimentación Saludable Tierra de Aguas

Eloísa María Salas Manzano



ÍNDICE

01

Introducción y
contexto

02

Marco estratégico
y teórico

03

Metodología

04

Acciones
desarrolladas

05

Aprendizajes

06

Visión de
futuro

1. INTRODUCCIÓN

50% de la población adulta española tiene exceso de peso
Solo un 11% alcanza las recomendaciones de frutas y verduras

Alimentación saludable

Prevenición de ECNT*

Mejora del bienestar

ECNT: enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes, cardiovasculares, metabólicas...)

1. CONTEXTUALIZACIÓN



BARRERAS

- Envejecimiento
- Dispersión territorial
- Pérdida de autosuficiencia alimentaria
- Desconexión entre producción y consumo local
- Escasa educación nutricional



FORTALEZAS

- Rica en recursos agrícolas y cultura gastronómica
- Gran valor de su producto local
- Fortaleza de su tejido comunitario

2. MARCO ESTRATÉGICO



AGENDA
2030

- Obj. 2: Evitar la dispersión urbana y revitalizar la ciudad existente.
- Obj. 4: Favorecer la proximidad y la movilidad sostenible.
- Obj. 5: Equidad y cohesión social.
- Obj. 8: Fomentar la economía urbana.
- Obj. 10: Mejorar los instrumentos de intervención y gobernanza.

CONCEPCIÓN INTEGRAL



AESAN, Estrategia NAOS insisten...

Necesidad de fomentar entornos alimentarios saludables con enfoque comunitario

2. MARCO TEÓRICO

Comer no es solo un acto biológico, sino también un acto cultural y político



DIETA MEDITERÁNEA

Saberes culinarios
Producto local
Trabajo intergeneracional



3. METODOLOGÍA



Cuantitativa

Encuestas y evaluaciones de las actividades elaboradas



Cualitativa

Revisión documental
Análisis AU
Observación participante



Participativa

Implicación comunitaria.
Conocimiento local, especialmente de las mujeres mayores y de los niños

3 EJES
 Investigación
 Educación alimentaria
 Promoción de la cultura alimentaria local

3. ACCIONES DESARROLLADAS

ENCUESTAS

Consolidación del servicio

Personas dependientes con servicio de la Comanda Rural.
Realizada personalmente

Ampliación del servicio

Personas dependientes sin servicio de la Comanda Rural

Obtención de información alimentaria

Población general

3. ACCIONES DESARROLLADAS

ENCUESTAS

Consolidación del servicio



3. ACCIONES DESARROLLADAS ENCUESTAS

Ampliación del servicio

Personas dependientes sin servicio de la Comanda Rural

- Supervisados por una nutricionista (100%).
- Adaptarse a alergias, patologías e intolerancias (100%).
- Incorporar productos de temporada (95%) y "kilómetro 0" (90%).
- Interés por el origen de los ingredientes y mantener el modelo de DM*

Obtención de información alimentaria

Población general



DM: dieta mediterránea

ACTIVIDADES

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL FORNES

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL JÁTAR

TALLER ETIQUETADO NUTRICIONAL

PRESENTACIÓN RECETARIO

SISTEMA ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

ENCUENTRO INTERGENERACIONAL FORNES

Implicación de los propios niños



Aprendiendo e incorporando buenas prácticas



PRESENTACIÓN RECETARIO “LA BOCA SE HACE AGUA”

Recetas tradicionales contextualizadas por quienes las cocinan.



ENCUENTRO INTERGENERACIONAL JÁTAR

Cuidando lo que comemos también cuidamos a los nuestros



TALLER ETIQUETADO NUTRICIONAL

¿QUÉ HAY DETRÁS DEL
ETIQUETADO
NUTRICIONAL?

Aprende a descifrar lo que comes



Saber informarse de forma crítica de lo que comen y tomar decisiones conscientes y en concordancia con lo que desean realmente.

SISTEMA ASESORAMIENTO NUTRICIONAL



Ofrecer un servicio de asesoramiento nutricional individualizado, accesible, proactivo y continuo, destinado a acompañar a las personas usuarias del servicio de menús saludables en la mejora de sus hábitos alimentarios.

4. APRENDIZAJES

- Mayor concienciación sobre alimentación saludable y su importancia en todas las edades.
- Fortalecimiento del vínculo intergeneracional a través de la cocina y al crear espacios de encuentro para ello.
- Visibilización e implicación de las mujeres mayores como portadoras y transmisoras de cultura alimentaria.
- Avance para acercar a los pequeños productores con los consumidores locales.



Visibilizar el papel clave de las mujeres en la transmisión de saberes alimentarios y promover la corresponsabilidad

VÍDEOCURRÍCULUM PROYECTO



¡GRACIAS!

¿Alguna pregunta?



16. BIBLIOGRAFÍA

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2022). Estrategia NAOS: Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Ministerio de Consumo. <https://www.aesan.gob.es>

Consejería de Salud del Principado de Asturias. (2020). Programa “La cocina de la abuela”: una experiencia intergeneracional de educación alimentaria en escuelas rurales. Gobierno del Principado de Asturias. <https://www.astursalud.es>

Consejo de Europa. (2001). Recomendación Rec(2001)13 sobre el desarrollo de una política de promoción de la salud en Europa. Consejo de Europa.

Edad&Vida. (2022). Informe sobre desnutrición y personas mayores en España. Fundación Edad&Vida.

EIT Food. (2021). Alimentando el futuro. Buenas prácticas en educación alimentaria en zonas rurales de Portugal. <https://www.eitfood.eu>

FAO. (2019). La educación alimentaria y nutricional en las escuelas: Guía para la integración de la EAN en el currículo. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>

FAO. (2020). Promoción de hábitos alimentarios saludables en entornos rurales: experiencias europeas. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Fundación Dieta Mediterránea. (s.f.). Informe sobre la situación actual de la dieta mediterránea. <https://www.dietamediterranea.com>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). Padrón continuo por unidad poblacional. <https://www.ine.es>

López-González, L., Pérez-Fernández, M., & Ariza-Montes, A. (2020). Educación alimentaria intergeneracional en contextos rurales: experiencias de cohesión y salud comunitaria. Revista Española de Salud Pública, 94, e202008057.

Medina, F. X. (2021). Educación alimentaria y sostenibilidad: un reto para la salud pública. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(2), 67–73. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1111>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). (2020). Canales cortos de comercialización: situación actual y oportunidades de desarrollo. Gobierno de España. <https://www.mapa.gob.es>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). (2020). Informe sobre demografía de la población rural en España. Gobierno de España. <https://www.mapa.gob.es>

Ministerio de Sanidad. (2021). Encuesta Nacional de Salud de España 2020–2021. Gobierno de España. <https://www.sanidad.gob.es>

Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana. (2020). Agenda Urbana Española 2030. Gobierno de España. <https://www.mitma.gob.es/agenda-urbana>

Marrón-Ponce, J. A., Cediel, G., & Kroker-Lobos, M. F. (2020). Sistemas alimentarios sostenibles para la salud humana y planetaria. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44, e115. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.115>

Murgado-Armenteros, E. M., Rodríguez-Ruiz, Ó. R., & Vega-Zamora, M. (2020). Retos del sistema alimentario en zonas rurales: sostenibilidad, proximidad y gobernanza. *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros*, 256, 47–70. <https://doi.org/10.7868/S2541234525604>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2021). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. FAO. <https://www.fao.org/publications>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Alimentación saludable. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Informe sobre la salud mundial: mejorar la salud en todo el mundo. OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Alimentación saludable en el envejecimiento. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). La salud de las personas mayores: buenas prácticas para un envejecimiento saludable. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Promoción de la salud en la comunidad: estrategias para un cambio sostenible. <https://www.who.int>

Rubio-Terrés, C., Rodríguez-Ruiz, E., Pérez-Romero, N., & González-Salvador, M. D. (2023). Eficacia de los programas educativos sobre dieta mediterránea en población general: una revisión sistemática. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(1), 13–21. <https://doi.org/10.12873/431rubio>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2021). Guías alimentarias para la población española. <https://www.nutricioncomunitaria.org>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2021). Guías alimentarias para la población española basadas en la sostenibilidad y el entorno alimentario. <https://www.nutricioncomunitaria.org>

Traverso-Yepe, M., & Hunter, H. (2016). Beyond nutritionism and individualism: Towards a more integrative approach to food education. *Health Sociology Review*, 25(2), 194–207. <https://doi.org/10.1080/14461242.2015.1132162>