



# I TALLER TEMÁTICO : Nutrición y Dietas Sostenibles; Equidad en el acceso a alimentación adecuada

Estrategia Alimentaria Segovia

Centro Integral de Servicios Sociales 'Jesús Mazariegos',

c/ Andrés Reguera Antón, s/n \_ Segovia

29 de Abril de 2019, de 18 a 20 h

## ACTAS



## ORDEN DEL DÍA

- ❖ Presentación del proyecto "AlimentaConciencia. Transiciones Responsables" así como del lugar del presente taller dentro del proceso general, a cargo de Daniel López García, de la Fundación Entretantos y coordinador técnico del proyecto (adjuntamos la presentación).
- ❖ Introducción acerca de los temas de debate, a cargo de:
  - José García Velázquez (Asociación Andrés Laguna): "Problemáticas relacionadas con la nutrición en Segovia"
  - Natalia Fernández Borregón (Fundación ANAR-Castilla y León): "Problemáticas relacionadas con la equidad en el acceso a la alimentación adecuada en Segovia"
  - Daniel López García (Fundación Entretantos): "Experiencias innovadoras en la equidad en el acceso a alimentación saludable y sostenible en Ayuntamientos españoles"
- ❖ Debate y lluvia de ideas acerca de retos y propuestas relacionadas con los temas a debate, y priorización de propuestas de debate
- ❖ Cierre y repaso de próximas convocatorias

## 1. INTRODUCCIÓN Y PRESENTACIONES

Abre la sesión Daniel López: presenta el proyecto y proceso para las personas presentes, que se compone de una primera fase de diagnóstico técnico y social y una segunda de elaboración participada de la Estrategia que incluye la creación de este Grupo Motor que debata y defina los contenidos de la Estrategia, unos talleres temáticos abiertos a toda la ciudadanía y unas reuniones con las áreas municipales y con el Consejo Sectorial de Salud (ver presentación adjunta).

Y abre una ronda de presentación de las personas asistentes.

## 2. INTRODUCCIÓN A TEMAS A DEBATE

### **José García Velázquez (Asociación Andrés Laguna): “Problemáticas relacionadas con la nutrición en Segovia”**

La dieta mediterránea no incluye solo alimentación, sino también una serie de hábitos culturales relacionados con la alimentación. Estos hábitos quedan recogidos por la OMS en la base de la pirámide, entendiéndose como necesarias para una alimentación adecuada y saludable. Una alimentación adecuada incluye la ingesta suficiente de calorías (adaptada a la edad y circunstancias de la persona), los nutrientes adecuados para suplir las necesidades del organismo, y las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales, etc.

Se hace mucho hincapié en favorecer el consumo de fruta y verdura, algo que en el caso de los niños muchas veces es difícil. Después estarían los carbohidratos, legumbres, carnes blancas, pescado... y por último algunos alimentos que, aunque en la pirámide se contemplan como de consumo ocasional (grasas y dulces) forman parte cada vez más de una concepción exagerada de la alimentación cotidiana.

La OMS está haciendo un esfuerzo importante por elaborar pirámides adecuadas a la realidad social en la que nos encontramos: no solamente dieta mediterránea, sino pirámides de alimentación infantil, para población vegetariana o vegana... este podría ser un punto de arranque que nos otorgue una cierta base de solidez en cuanto a nutrición.

A día de hoy existe una importante problemática a todas las edades, ya desde la infancia, con el sobrepeso y la obesidad. En Segovia hay un porcentaje importante de población inmigrante, en algunos casos de culturas que priman la ingesta de grasas o hidratos de carbono, lo que está provocando problemas de alimentación infantil. Es difícil hacer que este sector de población modifique sus hábitos de consumo. Hay otras culturas, sin embargo (por ejemplo marroquíes) en las que no hay prácticamente obesidad infantil, porque sus hábitos alimentarios son diferentes. Esta es una cuestión que deberíamos tener en cuenta a la hora de elaborar una estrategia para Segovia. En la ciudad nacen unos 300 niños de padres inmigrantes al año. Es probable que Segovia sea una de las ciudades de España con más niños inmigrantes menores de 14 años. Tenemos que considerar un abanico de posibilidades: no una pirámide generalizada a la población, sino adaptada a las diferentes tipologías sociales.

Para que esto llegue a la población, los pediatras insisten en la formación e información para la población menor de 14 años sobre lo que es una alimentación

## Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible para Segovia 2030

saludable. Todos los niños tienen derecho a la atención sanitaria, por lo que todos tienen un seguimiento por personal formado en políticas relacionadas con la alimentación:

- seguimiento de la lactancia materna (ahora mismo hay un convenio entre la Asoc. Andrés Laguna y el Centro de Salud de San Lorenzo)
- pautas de introducción de alimentos según la edad en la infancia aconsejada por los pediatras (puede ir cambiando con el tiempo, por lo que a veces lo que se aconseja a una familia con varios hijos ha variado de un hijo a otro). Los padres en este momento son especialmente susceptibles a la recepción de información. Hay culturas que tienen otro tipo de alimentación con los niños por lo que adaptarse a lo que se aconseja supone una adaptación. Sugiere que se incluya en el grupo motor a alguien especializado en pediatría o endocrinología infantil.
- formación en los colegios (ej. programa de desayunos saludables), con la que los niños además actúan como transmisores de la información sobre dietas saludables en sus casas

Si a veces ya es difícil hablar de la alimentación habitual, hay problemáticas adicionales que surgen en los casos de alimentación especial: esto es especialmente importante en los casos en los que además supone una adaptación cultural y en los que hay que realizar desembolsos económicos importantes (ej. celíacos o diabetes tipo I infantil). En estos casos se requiere una labor de formación por parte del personal sanitario o de organizaciones especializadas, sobre cuáles son las “reglas” para la adquisición de nuevos hábitos alimentarios.

Hay gente muy predispuesta a realizar cambios, pero con las que surgen problemas por la adaptación cultural (pone el ejemplo de una madre marroquí con un niño con diabetes tipo I que no entendía bien los números de las instrucciones que daba el médico para la administración de la insulina).

### **Natalia Fernández Borregón (Fundación ANAR-Castilla y León): “Problemáticas relacionadas con la equidad en el acceso a la alimentación adecuada en Segovia”**

En el programa Educar en Familia hay 30 familias divididas en dos grupos, a las que se recibe los lunes y miércoles, fundamentalmente de etnia gitana y marroquí. El objetivo del programa no es estrictamente el tratar temas de salud como tal, sino tratar de educar en distintas pautas para que los padres sepan transmitir y ejercer una

## Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible para Segovia 2030

parentalidad positiva con los hijos. Los contenidos que se transmiten son, entre otros, la salud. Dentro de la salud estaría la salud alimentaria y también los hábitos, las rutinas...

Algunos problemas que están encontrando son que, a pesar del sistema pediátrico y cómo está estructurado, las revisiones, protocolos, indicaciones... existen infinidad de barreras para esta población:

- la barrera de acceso sanitaria se eliminó hace mucho tiempo, pero ellos no la utilizan igual que el resto de la población. Vienen de no utilizarla a sobreutilizarla, y el propio hecho de señalarles el abuso del sistema de salud supone el ponerse a la defensiva. Es necesario transmitir cuándo el niño necesita a un profesional sanitario y cuándo es algo que se puede gestionar en la propia casa. Para poderte hacer cargo de las posibles dificultades es necesario ser consciente de las políticas existentes, lo cual no siempre ocurre, porque aunque los niños sí están integrados desde su nacimiento en los sistemas sanitarios, los padres lo están a medias y los abuelos no lo han estado. Es necesario hablar de la importancia de las normas y los límites a la hora de educar a los niños. Es complejo porque en sus culturas de origen la sobreprotección está mucho más implantada, con lo que a los hijos no se les niega nada. Esto se aplica tanto a hacer algo inadecuado en un sitio inadecuado como a comer lo que sea cuando sea.

Existe por tanto no una dificultad de acceso a la alimentación – que también, porque son familias de renta limitada aunque están integradas en las políticas de servicios sociales y los niños reciben alimentos en el comedor – como en unas dificultades educativas: es difícil concienciar de lo que es salud, y aunque se comprenda lo que se transmite luego no se aplica en la práctica: incluso en los propios talleres que se organizan, las meriendas que se les dan a los niños para que lleven incluyen los propios alimentos cuyo consumo se desaconseja.

Hay una sensación de “no llegamos”, por la falta de un enlace que a su entender pasa por la escuela, el sitio donde más tiempo pasan los niños y que puede hacer que estos mismos se conviertan en promotores de hábitos saludables en sus hogares. Es necesaria formación básica de qué es comer bien, qué es comer mal, qué es lo saludable, qué rutinas y hábitos son recomendables... y tener programas muy específicos y alineados para llegar a esas casas, dotados además de seguimiento. Es necesario también que sean programas continuados, no una serie de sesiones con principio y fin. Deben ser interdisciplinarios, vinculados a la sanidad y vinculados a los servicios sociales (donde estas familias ya tienen su educador, su expediente, etc).

### 3. DEBATE Y LLUVIA DE IDEAS ACERCA DE RETOS Y PROPUESTAS RELACIONADAS CON LOS TEMAS A DEBATE

A partir de las introducciones de las personas invitadas, y de la exposición por parte de la Fundación Entretantos de los testimonios recogidos en las entrevistas realizadas a informantes clave, se abre un debate para plantear propuestas de acción, con el siguiente resultado:

- Reducir alimento procesado en comedores/cocinas municipales y reforzar fresco
- Desincentivar catering línea fría
- Reforzar el valor educativo de comedor a través de licitaciones
- Dejar que AMPAs participen en comedores
- Reforzar formación en parentalidad positiva
- Sensibilización y comunicación sobre dieta y habilidades en la cocina
- Enfoque de género en sensibilización a población infantil y juvenil
- Criterios sociales y ambientales en compra pública alimentaria
- Jardinería comestible como herramienta de activación comunitaria para la alimentación
- El ayuntamiento da propuestas sobre qué almuerzo llevar cada día a través del consejo escolar, y qué cosas no llevar
- Vending en equipamiento público: prohibir no saludable e insostenible, solo distribuir alimento saludable, sin envases
- Evaluar el impacto de las campañas que se hacen
- Promover fruta fresca en cantinas de centros educativos
- Que las AMPAs se encargasen de la distribución de desayunos en colegios
- Mejorar-reforzar los talleres de alimentación saludable para la población general, hacerlos de forma sistemática y dirigidos a grupos de población concretos. Ej. infantil, juventud, embarazadas, adultos en edad laboral y gente mayor, universitarios... cada grupo de población tiene sus peculiaridades. Campañas dirigidas desde el Ayuntamiento para promocionar ese tipo de alimentación. No solo son charlas: también divulgación, material...
- Trípticos con información que se envíen por correo, difusión a través de la página web...
  - En determinados grupos la participación va a ser más probable a través del formato taller, porque los trípticos no se van a leer
- Talleres de cocina para hombres mayores en los que se cocina y se come todos juntos
  - Se puede incluir el ir a hacer la compra y elegir el productos
  - Con esto el problema puede ser que se llegue a muy poca población
  - Es positivo porque se puede dar información nutricional a la vez

## Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible para Segovia 2030

- Talleres de cocina específicos de cada cultura que resalten sus facetas positivas
  - En el trabajo social con colectivos inmigrantes ya intervienen mediadores culturales. En Segovia hay muy pocos.
- Huertos escolares
  - La buena temporada de huerta para Segovia no coincide bien con el período escolares
  - En algunos centros sí se ha hecho, aunque haya limitaciones
  - Parques y Jardines tiene un programa de educación ambiental: se podría ampliar con huertos escolares en algunos lugares
  - Podría estar asistido en verano, porque si no no se ve el ciclo completo
- Plantaciones de árboles
  - En el colegio Elena Fortún ha hecho una plantación de pinos por el día de la Tierra. Podrían Replantarse para que fueran especies autóctonas o especies comestibles.
- Jardinería comestible
  - No solo leñosas, sino también herbáceas o arbustos
  - (ponen de ejemplo de espacio susceptible los patios del Barrio San José)
- Comedores escolares, compra pública alimentaria: que el Ayuntamiento haga labor de incidencia política en instancias de gobernanza superiores para que modifiquen los criterios de los pliegos de condiciones.
- Limitar la publicidad de alimentos insanos en espacios dependientes del Ayuntamiento
- Limitar – a través de una ordenanza municipal – entre centros educativos y establecimientos de comida rápida
  - Ya existe una normativa similar respecto a la venta de alcohol pero no se cumple. Está dentro de la Ley de Cyl de Prevención de Drogodependencias.

### Retos adicionales surgidos en el debate:

- Los padres y madres no educan en alimentación
- En casa se delega la educación en los educadores
- Diferentes patrones culturales

### Otros comentarios:

- Ejemplo de una cocinera de comedor especialmente sensibilizada con la diabetes infantil que consultaba a los pediatras cómo elaborar las comidas
- El que los colegios ya no tengan cocina limita enormemente las posibilidades
- El FEDAMPA plantea como propuesta una campaña que podría denominarse “Defiéndeme”, para que se dejen de publicitar alimentos basura a la población infantil y juvenil. A su vez, se podría solicitar al Ayuntamiento que no albergue esta publicidad en sus espacios publicitarios.
- Modas en la alimentación: la población no recibe información adecuada



## 4. PRIORIZACIÓN DE PROPUESTAS DE DEBATE

A partir del debate y las propuestas de acción planteadas, se propone valorar estas propuestas, por cada una de las personas asistentes, de la siguiente forma:

- Las propuestas más *importantes*: aquellas actuaciones que facilitan en mayor medida cumplir con los 8 objetivos planteados por el Grupo Motor para la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible de Segovia (ver Anexo 1).
- Las frutas maduras: aquellas actuaciones en las que es más fácil

Cada persona asistente señalará las tres propuestas que le parezcan más *importantes*, y las tres que les parezcan en mayor medida *frutas maduras*. Será posible señalar propuestas al mismo tiempo como *importantes* y *frutas maduras*.

La valoración de las personas asistentes es la siguiente:

Propuesta	I	FM	total
Menos procesados en cocinas municipales	3		3
Desincentivar catering línea fría			0
Reforzar valor educativo del comedor a través de licitaciones	1		1
Dejar que AMPAs participen en comedores	1	2	3
Reforzar formación en parentalidad positiva	1		1
Sensibilización-información sobre dietas saludables y habilidades en la cocina	4		4
Enfoque de género en sensibilización a población infantil/juvenil		1	1
Criterios sociales-sostenibles en compra pública alimentaria	1		1
Jardinería comestible	1	3	4
El Ayuntamiento almuerzos para cada día, a través del Consejo Escolar		2	2
Vending en equipamiento público: promover saludable, desincentivar insano	2	1	3
Evaluar el impacto de las campañas que se hacen	1		1
Promover fruta fresca en los centros educativos	1	1	2

Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible para Segovia 2030

Las AMPAs gestionan desayunos y almuerzos		2	2
Talleres de alimentación saludable dirigidos a colectivos específicos			0
Materiales didácticos de alimentación saludable y sostenible - divulgación	2	3	5
Talleres de cocina sencilla y saludable, donde se compra, cocina y come juntos	2	2	4
Promover eventos de cocina y comida de culturas y tradiciones de origen, con el apoyo de entidades referente		2	2
Incidir sobre escalas competenciales para compra pública sostenible	4		4
Prohibir publicitar alimentación basura en espacios municipales. Controlar cumplimiento.		3	3



## CIERRE DE LA SESIÓN

Cerramos la sesión y se recuerdan las siguientes reuniones:

- 13 mayo, Taller temático: Producción agroalimentaria
- 27 de mayo, Taller temático: Provisión y distribución agroalimentaria
- 10 junio, Taller temático: Sensibilización y promoción del consumo

Desde el equipo técnico se informa de que la siguiente reunión de Grupo Motor será el lunes 24 de junio, está por confirmar el sitio. Se enviará un correo informativo y las actas y los documentos de la presente reunión.

## PERSONAS ASISTENTES

Unión de Campesinos de Segovia	Sector agroalimentario	Juan Carlos López de Pablo
FEDAMPA "Antonio Machado"	Org social	Sara San Juan
Asoc Andrés Laguna	Org social	Javier Tejedor Martín
Asoc Andrés Laguna	Org social	Concha Moreno
Red de Semillas de Segovia/EeA/RAS/ACS	Org social	Estefanía Egido de frutos
Patronato PN Guadarrama	Org social	Raúl Diez García
Asociación Española Contra el Cáncer-Segovia	Org social	Ane Sanjosé
Asoc. Segovia en Transición	Org social	María Sintés Zamanillo
Estudiante	Org social	Aitor García Bautista
Asoc Andrés Laguna	Org social	José García Velázquez
Fundación ANAR	Org social	Natalia Fernández Borregón
S.T.Sanidad, Junta CyL	Admón.	Pilar Gómez Monja
UVA Campus María Zambrano	Equipo del proyecto	Ana Teresa López
Fundación Entretantos	Equipo técnico del proyecto	Daniel López
Fundación Entretantos	Equipo técnico del proyecto	Verónica García

## ANEXO 1: BORRADOR DE OBJETIVOS PLANTEADOS POR EL GRUPO MOTOR<sup>1</sup>

- 1) Coordinar las diferentes administraciones para aplicar las directivas europeas (y adaptación de la normativa: PHS, OMS, NAOS, etc.
- 2) Conocer mejor qué se produce y consume (transversalidades) en Segovia y cómo repercuten en la economía local y la despoblación.
- 3) Educar e impulsar una alimentación más sostenible, local, de temporada, basada en alimentos menos procesados y de producciones extensivas.
- 4) Prevenir la obesidad y el sobrepeso infantil.
- 5) Conseguir una alimentación saludable y sostenible para todas y todos; y trabajo y empleo digno en toda la cadena alimentaria.
- 6) Más producción de cercanía, sostenible (incluyendo la ecológica), y empresas de inserción y mujeres, con ingresos dignos.
- 7) Avanzar hacia un modelo de distribución de cercanía de alimentos locales de calidad, basado en el pequeño comercio y la venta directa a través de mercados no sedentarios de alimentos ecológicos y otros canales.
- 8) Reducir los residuos tanto orgánicos como inorgánicos (plásticos y otros) en todas las formas de consumo de alimentos, y en las distintas fases de la cadena alimentaria; y reutilizar los residuos orgánicos.

---

<sup>1</sup> Debatido en sesión de 8 de abril de 2019. Los dos últimos objetivos no están consensuados, sino que son una propuesta del equipo facilitador a partir de las aportaciones del grupo a lo largo de la sesión.