



# Solidagro

LA RED SOLIDARIA DEL AGRO

## Programa Alimentación Saludable



### OBJETIVOS



#### OBJETIVO GENERAL

Alimentación saludable es un programa que tiene por objetivo contribuir a generar hábitos de alimentación saludable que ayuden a mejorar la calidad de vida de las familias del barrio Villa Felisa en la localidad de San Lorenzo, provincia de Santa Fe, a través del desarrollo de talleres semanales de cocina y educación alimentaria nutricional así como también de consultoría e intervención socio-nutricional con abordaje familiar.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incorporar hábitos de alimentación saludable e identificar los hábitos no saludables.
- Ofrecer herramientas que permitan reconocer necesidades nutricionales y los beneficios de cada grupo de alimentos.
- Desarrollar habilidades culinarias y técnicas de cocción saludables, optimizando los ingresos y recursos disponibles.

### FUNDAMENTO

En Argentina hay abundancia de alimentos; sin embargo, muchas personas no tienen acceso a ellos ni en cantidades suficientes ni variadas de alimentos sanos. Hay personas que pueden acceder a suficientes alimentos, y sin embargo carecen de conocimientos y hábitos necesarios para elegir una dieta que contribuya al cuidado de su salud.

La alimentación está influenciada por diversos factores, tanto individuales como sociales; la disponibilidad, la cultura, la capacidad de compra, el precio de los alimentos, las creencias, la escasez de recursos y la falta de tiempo entre otros factores influyen notablemente en los hábitos dietéticos de las personas. La publicidad y los medios de comunicación también tienen una gran influencia sobre los hábitos de alimentación, y éstos no siempre se orientan hacia un consumo racional. En los sectores más desfavorecidos, las condiciones sociales y económicas propician la elección de alimentos baratos y rendidores por sobre alimentos sanos y nutritivos.

La comida debe gustar y ser aceptada. Pensado desde una mirada exclusivamente social, el gusto se funda en las prácticas cotidianas, construyendo "gustos de necesidad". En los sectores de menores recursos, se produce un acomodamiento del gusto, es decir que se aprende a gustar aquellos alimentos a los que se tiene acceso por la falta de recursos económicos y sociales. Se construye un gusto adecuado al acceso, que protege a las personas de la frustración de desear lo imposible. Además, en los sectores de menores recursos se construye la comensalidad colectiva. Las preparaciones, guisos o sopas se pueden "estirar" y admiten la inclusión de otros comensales, siendo una demostración de fortaleza el poder incluir a otros, ya que el compañerismo se expresa como un gran valor en estos sectores (Aguirre,P).

Por eso, es necesario promover el desarrollo de hábitos saludables permanentes para la producción, selección, compra, manipulación y utilización biológica de los alimentos, mediante la educación alimentaria nutricional como herramienta imprescindible para el ejercicio de la autonomía, el autocuidado y la responsabilidad. Es necesario promover un proceso de aprendizaje alimentario que parte de los saberes previos y preconceptos para estimular la capacidad crítica y la reflexión sobre las propias necesidades, tanto individuales como grupales.

Por esta razón, Solidagro desde el año 2007 comienza a trabajar con niños con dificultades nutricionales en la ciudad de San Lorenzo, provincia de Santa Fe, creando en el año 2011 el programa Alimentación saludable, focalizando el trabajo y abordando a todo el núcleo familiar con el fin de contribuir a generar hábitos de alimentación saludable que ayuden a mejorar la calidad de vida de todos los integrantes de las familias.

### RESPONSABLES



El programa es llevado adelante por el Centro Solidagro Regional Santa Fe, y cuenta con el apoyo de Solidagro Nacional y de organizaciones locales, como los efectores de salud y desarrollo social, escuelas y comedores barriales.

Solidagro nació en julio de 2002 frente a la grave crisis económica y social, con el firme propósito de contribuir al desarrollo comunitario sustentable de los sectores más vulnerables y desprotegidos de nuestro país. Conformamos la primera red solidaria intersectorial que permitió coordinar con efectividad los aportes de productores, empresas agroalimentarias y organizaciones sociales.

Luego de 10 años de trayectoria, hemos logrado formar una sólida institución que trasciende el mero asistencialismo y que trabaja, bajo sus cuatro pilares -Nutrición, Educación, Trabajo y Comunidad-, por la integración social de las zonas rurales y periurbanas de menores recursos de nuestro país a través de la conformación de Centros Solidagro Regionales (CSR) y Acciones en Red Solidagro (ARS).

En el CSR Santa Fe trabajamos desde el año 2007 en la ciudad de San Lorenzo, provincia de Santa Fe. Su objetivo es lograr el desarrollo comunitario de la localidad y sus alrededores en los cuatro pilares mencionados. Nuestro modo de hacerlo es a través de la construcción de redes con instituciones locales (como escuelas, centros de salud, vecinal local y empresas) para generar y apoyar proyectos conjuntos.

En el CSR Santa Fe aspiramos a generar ciudadanos plenos, integrados al tejido social y con capacidad para la autogestión. Trabajamos con niños, niñas, jóvenes y adultos para, a través de distintos programas y actividades, lograr el desarrollo sustentable de la comunidad en la cual están inmersos.

### BENEFICIARIOS

Los beneficiarios del programa son padres, madres y tutores de niños y niñas en edades tempranas y preescolares del barrio Villa Felisa de la localidad de San Lorenzo (provincia de Santa Fe).



### ACTIVIDADES



El programa se desarrolla los miércoles por la mañana y la convocatoria se realiza mediante invitaciones escritas, carteleras en el barrio y visitas domiciliarias a las familias del barrio.

El mismo cuenta con dos instancias de trabajo con un tratamiento personalizado. La primera consiste en un taller donde se elaboran preparaciones saludables que luego se llevan a sus hogares y actividades educativas mediante recursos didácticos, siendo el objetivo brindar información alimentaria-nutricional. La segunda instancia, consta de un servicio de consultoría y seguimiento profesional individual y familiar en materia nutricional y social. Al finalizar el taller y la consultoría se lleva a cabo una puesta en común participativa que genera los contenidos de trabajo para la vez siguiente.

El seguimiento y monitoreo de las familias es clave para lograr los objetivos del programa. Al inscribirse, los participantes son evaluados mediante una entrevista por una Lic. en Trabajo Social y una Lic. en Nutrición. Semanalmente, se elabora una planilla de asistencia, y al finalizar el ciclo de actividades se realiza una evaluación integral, con el objetivo de determinar el impacto de las actividades en los hábitos de los participantes

### RESULTADOS

En un año de trabajo han pasado por el programa 24 madres, haciendo un total de 120 personas con las que se trabaja en forma semanal. Hemos logrado el 80% de asistencia de las participantes y su involucramiento activo en el desarrollo de los talleres y el espacio de consultoría nutricional-social. Un 40% de las madres manifiestan que han cambiado tanto ellas como su grupo familiar sus hábitos no saludables y han adquirido nuevos hábitos.

### PROYECCIONES 2012-2013

En el mediano plazo, se proyecta un crecimiento del programa incrementando el número de familias participantes. El programa trabaja en forma articulada con la Vecinal Villa Felisa y el área de salud del municipio, con quien se realiza un abordaje conjunto. Para poder hacerlo, es necesario acondicionar el espacio de la Vecinal y contar con mayor cantidad de profesionales. En cuanto a los contenidos brindados, se profundizará sobre el rol de la mujer en la alimentación, ya que ellas son agentes de cambio y multiplicadoras de buenas prácticas en sus familias.

