



TALLER INTERGENERACIONAL DE DIABETES

Autoría: M^a Luisa Ferrando Zanón Trabajadora social sanitaria
Cofautores: Esther Fernández García TSS
Pilar Sánchez Collado, Matrona.
Manuel Arias Médico Atención Primaria.
María Marcelo, Enfermera atención Primaria.
Begoña Silvestre, Enfermera Atención Primaria

Introducción:

Este taller práctico va destinado a la preparación de menús adaptados a personas con diabetes, es una iniciativa que enmarcada dentro de la Estrategia de Salud Comunitaria en Atención Primaria que promueve la participación activa, la educación y el empoderamiento de personas mayores con patología de diabetes y estudiantes de FP en la comunidad. A través de una metodología colaborativa, se fomenta la creación de redes de apoyo, la transferencia de conocimientos y el fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables, contribuyendo así a la construcción de hábitos alimentarios socialmente saludables.



PARTICIPANTES DURANTE
EL COCINADO

Metodología.

- ✓ En sesiones educativas participativas se ha promovido el diálogo y la reflexión sobre hábitos saludables y manejo de la enfermedad.
- ✓ Los talleres prácticos donde los estudiantes han desarrollado el aprendizaje activo y el trabajo colaborativo en la preparación de menús.
- ✓ Dinámicas de grupo donde se ha fortalecido el sentido de comunidad y redes de apoyo mutuo.
- ✓ Se ha realizado una evaluación participativa durante las sesiones y una final con cuestionarios de satisfacción, tanto estudiantes como pacientes.

Resultados.

1. Un incremento en la autonomía y capacidad de autocuidado alimentario en personas mayores con diabetes.
2. Los estudiantes desarrollaron competencias sociales, educativas y de facilitación comunitaria, tras el trabajo e interacción con el grupo de pacientes.
3. Un importante fortalecimiento de vínculos intergeneracionales y comunitarios para la promoción de la salud física y emocional por los vínculos creados entre ellos.
4. Consideramos que ha habido una contribución a la creación de entornos socialmente saludables en la comunidad.

Conclusión

Se ha logrado una experiencia centrada en la educación alimentaria y participación comunitaria algo fundamental para abordar de forma integral la diabetes, con lo que los pacientes han ganado conocimientos alimentarios a la vez que se ha contribuido a la ampliación de conocimiento y habilidades en un espacio real y significativo de estudiantes. Este tipo de colaboración evidencia que el trabajo social sanitario en coordinación con otras profesiones sanitarias y educativas fomenta el sentido de comunidad y cooperación muy valioso para pacientes y alumnado.



Referencias:

- ✓ López-Gómez, J. M., & García-Pérez, M. A. (2021). La educación diabetológica: Estrategias y habilidades para un manejo efectivo. *Revista Clínica de Medicina Familiar*, 14(2), 129-136.
- ✓ Martín, S., & Rodríguez, A. (2020). Tendencias en la formación culinaria y la salud pública: hacia una cocina saludable y sostenible. *Revista de Educación en Gastronomía y Salud*, 8(1), 101-115.

TALLER PARA PERSONAS CON DIABETES COCINA SALUDABLE



Cocinas del IES La
Hoya de Buñol

02 de febrero-15 de marzo

Lunes o viernes

De 11h a 15h

VI Jornada "XarxaSalut" Municipis per la Salut de la Comunitat Valenciana "Hilando la salud desde la ruralidad" Taller Intergeneracional de Diabetes

CSI Buñol, Ayuntamiento Buñol e IES La Hoya

Introducción

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más prevalentes y su manejo adecuado depende, en gran medida, de una alimentación adecuada. Este taller busca empoderar tanto a personas con diabetes como a la comunidad en general con el conocimiento y las habilidades necesarias para preparar menús saludables y adaptados. La inclusión de estudiantes de FP Básica de alimentación del Instituto de Buñol en el proceso no solo aportará la enseñanza práctica, sino también un ambiente dinámico de aprendizaje mutuo.



Experiencias

Formación del Espacio de participación XarxaSalut

Desde el equipo multidisciplinar del Centro de Salud Integrado de Buñol surge la idea de hacer un taller práctico para personas con diabetes y asociarlo a adolescentes que cursan Formación profesional Básica de rama alimentaria. Se contacta con el responsable de XarxaSalut del Ayuntamiento de Buñol y se traslada la idea de colaboración con el proyecto, de forma que desde el consistorio nos ayudan con la financiación de los productos para la elaboración de las diferentes recetas y el vestuario para los participantes; siendo el Ayuntamiento de Buñol el encargado de la financiación del presente.

Análisis de la situación y/o mapa de activos

El equipo de profesionales de salud del CSI de Buñol detectan que los usuarios con diabetes muestran dificultades para llevar a cabo las recetas saludables adaptadas a la diabetes, por lo que se valora que una enseñanza práctica sería muy beneficiosa para lograr un cambio de hábitos y mejorar el conocimiento de su patología; a su vez el IES La Hoya de Buñol cuenta con la FP Básica de la rama alimentaria y sus alumnos necesitan incentivos en el desarrollo de la formación, por lo que el equipo docente se muestran muy interesados en dar retos al alumnado como objetivo motivacional.

Priorización de las necesidades y las acciones

En la selección de voluntarios se prioriza a los pacientes diabéticos con déficit de conocimientos sobre el cocinado y a los que tengan disponibilidad en horario de mañanas al taller con el fin de no entorpecer la dinámica diaria de los pacientes.

El desarrollo del programa se lleva a cabo en un total de 8 sesiones durante el mes de mayo de 2025. Una primera sesión formativa a pacientes y alumnos y 6 sesiones prácticas de cocinado con la elaboración de dos recetas cada día.

Como última sesión y para concluir el programa se lleva a cabo una sesión de cierre para afianzar conocimientos y compartir experiencias.

Intervención

El desarrollo de la intervención ha sido:

- El equipo profesional del CSI de Buñol fue el encargado de seleccionar a pacientes y se encargaron de formar el grupo.
- Diseño y desarrollo de la primera charla informativa para alumnos y usuarios.
- Confección del recetario con un total de 12 recetas adecuadas y consensuadas para personas con diabetes.
- El alumnado cada día se encarga de la elaboración de la lista y compra de los alimentos tutorizados por el equipo docente.
- Tras la llegada de las personas usuarias se procedía a la elaboración de las dos recetas diarias, tutorizados por sanitarios y docentes.
- Como cierre de la sesión se realiza una degustación de lo cocinado en el taller.

Evaluación

La evaluación se ha llevado a cabo mediante cuestionarios de satisfacción validados, con excelentes resultados, de los que podemos destacar la utilidad del curso, el buen hacer de los equipos profesionales y los lazos emocionales que han surgido entre ambas generaciones.

Conclusiones:

Se ha logrado enseñar a personas con diabetes y a la vez que se contribuido a la formación integral de los estudiantes de alimentaria, dando la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades en un ambiente real y significativo. Este tipo de colaboración fomenta el sentido de comunidad y cooperación muy valioso para pacientes y alumnado.

ORGANIZA