

Atención específica a segmentos prioritarios

Entendemos que es necesario identificar y emprender acciones en segmentos de población cuya salud puede estar comprometida por conductas alimentarias inadecuadas, tales como jóvenes que con finalidad estética inician conductas desaconsejadas o personas mayores con consumo de productos que pueden chocar con tratamientos médicos.

La creación de estrategias de mejora de la alimentación en segmentos prioritarios a través de la información, formación, promoción y seguimiento de prácticas alimentarias saludables es clave y estratégico.

Las y los profesionales de la salud y la educación, las empresas y ciertos escenarios propios del mundo juvenil constituyen sectores y entornos prioritarios con los que establecer alianzas de colaboración ya que, dada su influencia, credibilidad y contacto directo con la población, son colectivos indicados para transmitir conductas alimentarias saludables.

Crear estrategias con estos colectivos profesionales para que se conviertan en grupos informados y motivados en temas nutricionales es esencial para prestar servicios de salud y educación que respondan a las necesidades de la población.

PROYECTO 7

APOYO A PROFESIONALES DE LA SALUD EN LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es importante el papel que el personal sanitario puede desempeñar en la educación para la alimentación aprovechando la relación que tiene con las personas.

En este sentido, y en consonancia con el impulso de la formación de las personas profesionales de la salud contemplada en el Plan de Salud 2013-2020, se proponen tres líneas de actuación paralelas:

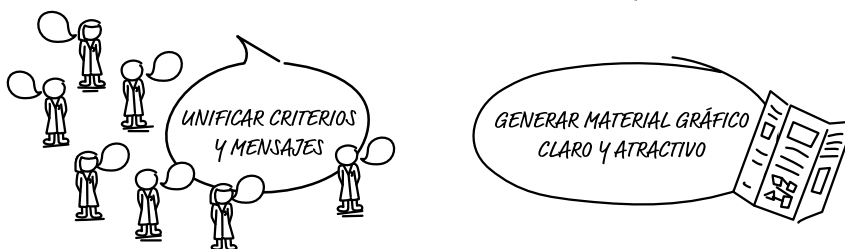
1. Revisión y actualización de las pautas para una alimentación saludable con la colaboración de personal experto en la materia.
2. Diseño y elaboración de material didáctico de apoyo en formato gráfico y/o digital que facilite la labor educativa del personal sanitario.
3. Programa de formación dirigido a profesionales de la salud.

Objetivos principales

- Incorporar la alimentación como factor de mejora de la salud y prevención de patologías.
- Conseguir que el personal sanitario de Osakidetza comparta un conocimiento básico sobre nutrición.
- Homogeneizar las pautas generales para una alimentación saludable.



OBJETIVO: INCORPORAR LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR DE PREVENCIÓN Y MEJORA DE LA SALUD



RETOS

- CONSEGUIR EL COMPROMISO Y LA ADHESIÓN DEL PERSONAL SANITARIO CON EL PROYECTO.

PROYECTO 8

ECOSISTEMA EDUCATIVO SALUDABLE

La población infanto-juvenil pasa gran parte de su tiempo en los centros educativos. Sin embargo, existen otros ámbitos que también ejercen una influencia en la construcción de hábitos y costumbres: el entorno familiar, la calle, etc. Todos ellos son espacios de intercambio que se pueden aprovechar para asentar e incluso potenciar unos conocimientos básicos sobre cómo mantener una buena alimentación.

Debemos conseguir que los propios escolares hagan suyo el objetivo de fomentar el consumo de la fruta y verdura. No se trata de informar, sino de implicar y pasar a la acción. La idea es crear un ecosistema coherente de influencia positiva alrededor del público infanto-juvenil.

Es necesario detectar y promover medidas que favorezcan hábitos más saludables de alimentación. Para ello, se plantea la puesta en marcha de un programa de trabajo que ayude al sector juvenil a:

1. **Identificar los principales factores condicionantes** que interfieren en la decisión de consumir o no ciertos alimentos tanto en el hogar, como en el centro educativo o su entorno más próximo.
2. **Ejercer de motor de cambio** del centro escolar, el hogar, la calle u otros ámbitos a través de varias sesiones de trabajo colaborativo con los principales actores presentes en dichos entornos.
3. **Generar ideas** para la transformación de los principales ámbitos de convivencia.

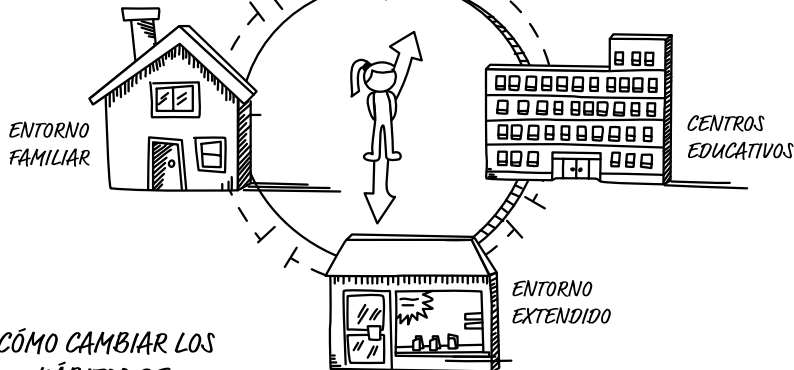
Complementariamente, se propone la convocatoria de un concurso de ideas que reconozca las tres propuestas (una por cada uno de los tres entornos de convivencia) que de forma más notable contribuyen a generar una influencia positiva en la alimentación de las personas.

Objetivos principales

- Aumentar el consumo de fruta y verdura específicamente entre las personas de 12 a 18 años y su entorno.
- Mejorar los hábitos de alimentación entre las personas de 12 a 18 años y su entorno.
- Convertir los centros educativos y espacios de uso común en entornos de influencia mutua en pro de una alimentación más saludable de la población infantil y joven.
- Poner en marcha una prueba piloto con los centros educativos.



ÁMBITOS DE INFLUENCIA DE NIÑOS Y JÓVENES

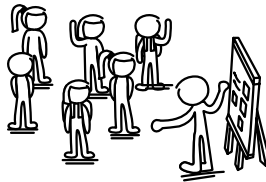


¿CÓMO CAMBIAR LOS
HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN?

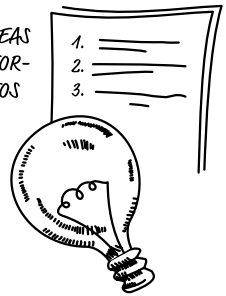
IDENTIFICAR FACTORES
CONDICIONANTES EN EL
CONSUMO DE ALIMENTOS



TRABAJO CONJUNTO
CON AGENTES DE LOS TRES
ENTORNOS PARA DAR RESPUESTA
A LOS RETOS IDENTIFICADOS



GENERAR IDEAS
QUE TRANSFORMEN
HÁBITOS

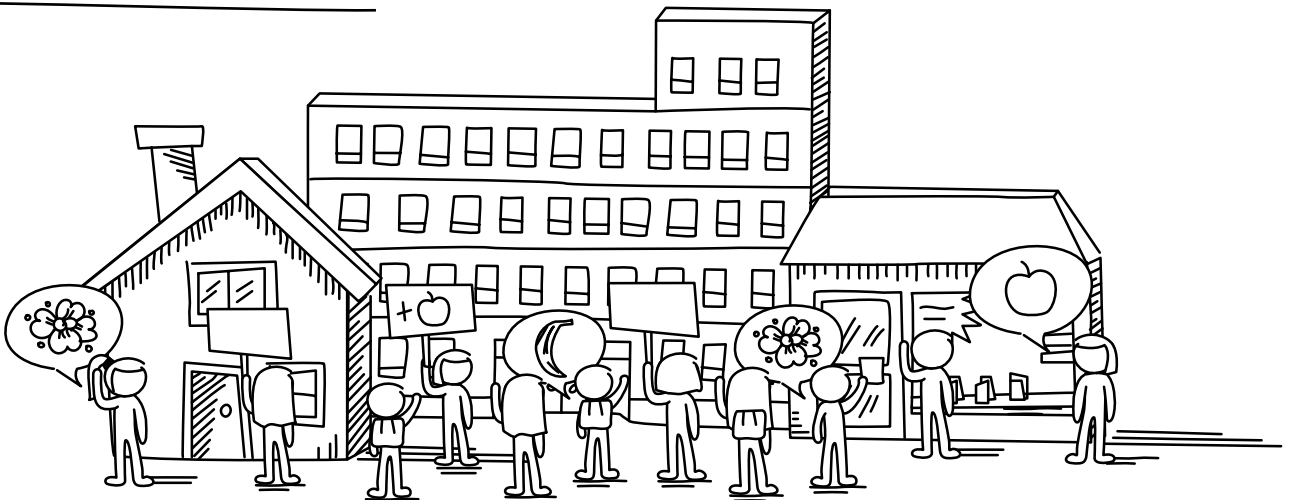


RETO

- MARGEN DEL PERSONAL DOCENTE
PARA DEDICAR TIEMPO AL PROYECTO

LOS JÓVENES ACTUARÁN COMO
MOTOR DE CAMBIO DE SUS
ÁMBITOS DE INFLUENCIA

IMPLICACIÓN



PROYECTO 9

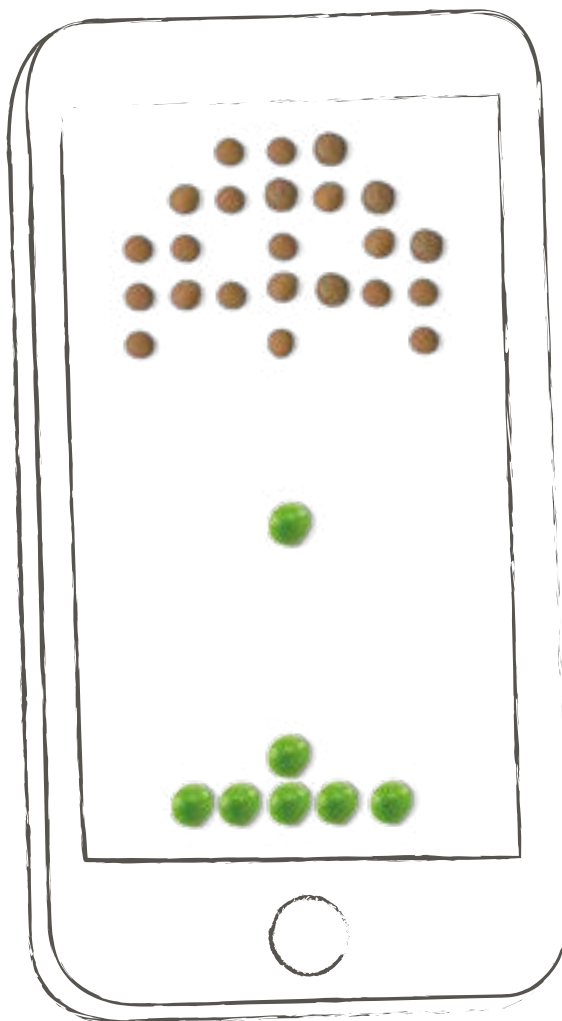
APP “LIGA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE” PARA JÓVENES

Una app puede ser un canal de comunicación muy interesante para ejercer una labor pedagógica a través de la gamificación, una estrategia poderosa a la hora de influir y motivar a las personas.

Por ello, se sugiere la creación de una app lúdico-pedagógica para fomentar hábitos de vida saludable entre la población juvenil. Imitando el modelo de aplicación para *runners* por ejemplo, el aplicativo puede incorporar un sistema de clasificaciones que fomente la competición sana entre los jóvenes. La idea es aumentar el consumo de frutas y verduras, propiciando la adhesión de las y los jóvenes a un estilo de vida saludable con un sistema de juegos y reconocimientos.

Objetivos principales

- Motivar el conocimiento y la práctica de unos hábitos más saludables consiguiendo que sean tendencia.
- Reducir el consumo de complementos alimenticios y productos no beneficiosos para la salud de las personas.



PROYECTO 10

**CONCURSO DE IDEAS
PARA JÓVENES (DE USAR
A CONSTRUIR)**

En un contexto en el que las personas han pasado de ser usuarias a constructoras, es interesante trabajar de una forma innovadora y contar con la implicación del destinatario final (en este caso la población juvenil) para que, desde un inicio, se apropie del objetivo y piense en cómo darle respuesta. Se propone la convocatoria de un concurso de ideas que atraiga al público juvenil y active dinámicas co-creativas con el fin de generar ideas que ayuden a mejorar su propia alimentación.

Este enfoque integrador cuenta con un gran valor añadido debido a tres factores: 1. la credibilidad que genera entre el público destinatario, 2. la posibilidad de aproximarnos a un público complejo de una forma más directa y equidistante y 3. la adecuación a la realidad en cuanto a formato, tono y lenguaje de la acción que finalmente se pondrá en marcha como resultado del proceso.

Objetivos principales

- Implicación directa de un segmento prioritario (las y los jóvenes) en la estrategia del programa.
- Alineación de la acción resultante con los objetivos principales del programa, generando un impacto real en el público destinatario y alcanzando cotas elevadas de visibilidad y notoriedad.
- Colaboración activa de la red de agentes de las Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi en la acción que finalmente se ponga en marcha.

PROYECTO 11

**COMEDORES SALUDABLES
EN EL ENTORNO LABORAL**

Comer va más allá de satisfacer una necesidad fisiológica. Se trata de un factor que condiciona nuestra calidad de vida y, por lo tanto, también el rendimiento de las personas en el ámbito laboral.

Muchas personas adultas comen cada día en el centro de trabajo, ya sea porque disponen de servicio de *catering* o porque llevan su propia comida de casa. Aprovechando esta realidad, se propone realizar un programa de orientación a las empresas y centros de trabajo para acordar medidas centradas en mejorar no solo el qué (alimentos más saludables), sino también el cuándo (horarios laborales, ritmos de ingesta, etc.) y el cómo (elaboraciones, espacios compartidos destinados a comer).

Objetivos principales

- Participación de al menos 20 empresas o centros de trabajo de más de 50 empleados en el grupo inicial.
- Que al menos el 60% de las plantillas de las empresas participantes decidan escoger una opción de menú saludable de forma habitual.