

# INNOVAMOS PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN Y SALUD DE LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES A TRAVÉS DEL EMPLEO

## INVESTIGACIÓN PARA LA MEJORA DE LA NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD EN EL MADRILEÑO BARRIO DE SAN CRISTÓBAL DE LOS ÁNGELES.

### VISIÓN

Retornar la confianza en las propias capacidades es uno de los objetivos que se trabajan en los proyectos de empleabilidad de Acción contra el Hambre. Empoderar a las personas participantes para que tomen el control sobre los autocuidados, a través de la mejora de la alimentación y el nivel de actividad física, podría actuar de forma sinérgica en la mejora de la autoestima de las personas participantes, potenciando los resultados del proyecto.



### QUÉ CAMBIA

- Fomenta el autoconocimiento y promueve estrategias para el cambio de los hábitos poco saludables.



- Mejora la percepción de la propia salud y potencia la autoestima, aspectos clave en los procesos de empleabilidad.



### VIVES EMPLEA

Es un programa gratuito que mejora las habilidades sociales y competencias básicas para el empleo de personas desempleadas en situación o riesgo de vulnerabilidad. Mediante el trabajo en equipo ponemos en valor su talento e iniciativa para mejorar su situación personal y el entorno que les rodea.

Acción contra el Hambre desarrolla este programa en 10 comunidades autónomas.

### POR QUÉ ES IMPORTANTE

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente, por lo que el impacto que tiene el desempleo sobre la salud de quienes lo sufren y su entorno familiar y social es grande (Bambra, 2010)<sup>1</sup>.

- La desfavorecida situación económica asociada al desempleo suele tener un impacto negativo en la calidad de la alimentación y fomenta conductas sedentarias.



- Como consecuencia, el sobrepeso y sus enfermedades crónicas asociadas suelen ser más prevalentes en los colectivos de personas desempleadas.



- Es un círculo vicioso ya que las personas con peor salud tienen menos oportunidades de conseguir y mantener un trabajo.



### ¿QUÉ HACEMOS?

Analizar la situación ambiental de San Cristóbal como condicionante de la situación nutricional y de salud de las personas que participan en el programa Vives Emplea - Despega San Cristóbal y al resto de residentes del barrio.



### PARA QUÉ

Crear un perfil socio-ecológico ligado a la nutrición y salud del barrio permite identificar itinerarios formativos que complementen los ya desarrollados dentro del programa de empleabilidad, ampliar su impacto al ámbito nutricional y de salud, y compartir esta información con otras entidades que puedan aplicarla en sus proyectos.



1. Bambra C. (2010). Yesterday once more? Unemployment and health in the 21st century. Journal of Epidemiology & Community Health, 64:213-215.

# LA INVESTIGACIÓN E INTERVENCIÓN

**1. Caracterización bio-sociodemográfica de San Cristóbal y comparación con los demás barrios del distrito de Villaverde a través de datos cuantitativos, ofrecidos por el Ayuntamiento de Madrid.**

**2. Análisis de la oferta alimentaria y de espacios para el ocio activo mediante observación directa de los negocios y áreas recreativas presentes en el barrio.**

**3. Estudio cualitativo sobre los condicionantes de salud del vecindario de San Cristóbal mediante entrevistas semiestructuradas con agentes clave de otras entidades sociales del barrio y el posterior análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades (DAFO).**

**4. Selección de cuestionarios ya validados que permitan conocer la satisfacción con la imagen corporal<sup>1</sup>, la calidad de la dieta de los participantes<sup>2</sup>, su nivel de actividad física<sup>3</sup> y cómo perciben su estado de salud<sup>4</sup>.**

**10. Próximos pasos: apoyar a otras iniciativas del barrio y ampliar la escala del proyecto.**



## A. Análisis socio-ecológico del barrio



## B. Intervención con los participantes

**5. Digitalización y testeo de cuestionarios en grupo de control y recogida de datos de las personas participantes del proyecto.**

**6. Diseño e impartición de tres talleres formativos en base a los resultados del análisis socio-ecológico del barrio: Comemos saludable, barato y accesible; Cuerpo sano en mente motivada y Buceando en las etiquetas.**

**7. Nueva recogida de datos pasando de nuevo los tres cuestionarios a las personas participantes.**

**8. Aplicación de los mismos cuestionarios en los vecinos y vecinas del barrio, obteniendo una muestra de 42 respuestas.**

**9. Análisis de los resultados y presentación del trabajo realizado a las entidades del barrio.**

## C. Conclusiones



1. Cuestionario de siluetas. Marrodán et al. Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales. Zainak, 2008; 30: 15-28.

2. Cuestionario Predimed: Estudio de Prevención con Dieta Mediterránea (Predimed). <http://predimed-es.weebly.com/recursos-para-investigadores.html>

3. Cuestionario IPAQ: IPAQ Group. International Physical Activity Questionnaire. 2002 disponible en: [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)

4. Cuestionario SF-36: Alonso et al. La versión española del SF-36 Health Survey (Cuestionario de Salud SF-36): un instrumento para la medida de los resultados clínicos. Med Clin (Barc), 1995; 104: 771-776.

# PRINCIPALES RESULTADOS:

## DEL BARRIO

El nivel educativo de las personas desempleadas de San Cristóbal es significativamente inferior al resto de barrios de Villaverde.



Los agentes clave resaltan que hay un elevado consumo de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal entre las personas del barrio con las que tratan y observan un problema de sobrepeso y obesidad entre niños y adultos.



La población percibe que el limitado acceso a una oferta nutricional de calidad está relacionado con la pérdida de negocios tradicionales de cercanía y el aumento de los negocios de nevera mixta, que cuentan con amplia oferta de productos ultraprocesados.



En relación con la actividad física, algunos agentes perciben que existe poco interés en los vecinos y vecinas con edades entre 30 y 60 años, mientras que otros agentes afirman que hay una demanda vecinal para que haya más espacios seguros y asequibles para el ejercicio.

## DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

Las personas participantes desempleadas reportan mayor porcentaje de exceso de peso que la muestra del vecindario y todos tienen una dieta de mala calidad, lo que apoya la hipótesis de que es un colectivo de especial interés para el desarrollo de esta actividad.



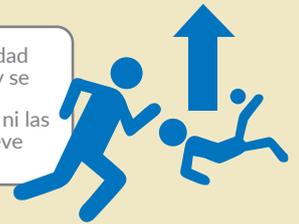
Los talleres fueron valorados muy positivamente entre las personas participantes del proyecto.



Tras la intervención aumentó el porcentaje de participantes que abandonaron las grasas no saludables (del 56% al 90%) y los que comen una cantidad adecuada de legumbres y pescado (del 11 al 20%).



Aumentó el porcentaje de actividad física vigorosa (del 25% al 40%) y se redujo a la mitad las personas participantes que no alcanzaban ni las recomendaciones de actividad leve (del 22% al 10%).



Las personas participantes mejoran la percepción de su propio cuerpo tras la intervención y adquieren consciencia de la necesidad de perder peso.



## ALIADOS

Este estudio está promovido por Acción contra el Hambre, financiado por la Fundación Montemadrid y cuenta con la colaboración de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, el Grupo de Investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid y la Fundación Alimentación Saludable.

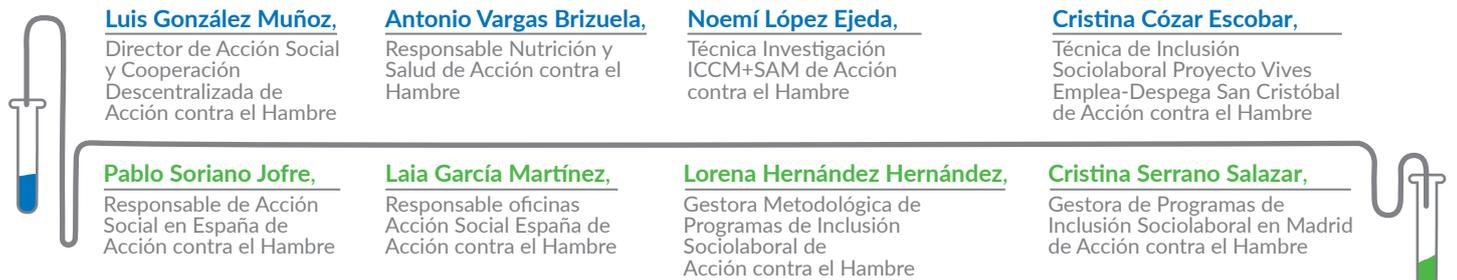
# IDEAS CONTRA LA EXCLUSIÓN Y LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN ESPAÑA

Acción contra el Hambre es una organización humanitaria internacional que lucha contra las causas y los efectos del hambre: salvamos la vida de niños y niñas desnutridos, garantizamos a las familias acceso a agua segura, alimentos, formación y cuidados básicos de salud y trabajamos también para liberar a niños, mujeres y hombres de la amenaza del hambre.

En España facilitamos el acceso al empleo y al emprendimiento a personas vulnerables como herramienta para huir de la exclusión, la pobreza y, en último término, la inseguridad alimentaria.

## EQUIPO DE INVESTIGACIÓN, GESTIÓN E INTERVENCIÓN

Un gran equipo de profesionales de Acción contra el Hambre y el Grupo de Investigación de EPINUT, de la Universidad Complutense de Madrid han puesto en marcha esta iniciativa con el fin de impulsar y avalar las innovaciones técnicas, metodológicas y tecnológicas ideadas para la mejora de la nutrición y la salud de las personas.



<b>Luis González Muñoz,</b> Director de Acción Social y Cooperación Descentralizada de Acción contra el Hambre	<b>Antonio Vargas Brizuela,</b> Responsable Nutrición y Salud de Acción contra el Hambre	<b>Noemí López Ejeda,</b> Técnica Investigación ICCM+SAM de Acción contra el Hambre	<b>Cristina Cózar Escobar,</b> Técnica de Inclusión Sociolaboral Proyecto Vives Emplea-Despega San Cristóbal de Acción contra el Hambre	
<b>Pablo Soriano Jofre,</b> Responsable de Acción Social en España de Acción contra el Hambre	<b>Laia García Martínez,</b> Responsable oficinas Acción Social España de Acción contra el Hambre	<b>Lorena Hernández Hernández,</b> Gestora Metodológica de Programas de Inclusión Sociolaboral de Acción contra el Hambre	<b>Cristina Serrano Salazar,</b> Gestora de Programas de Inclusión Sociolaboral en Madrid de Acción contra el Hambre	
<b>Jesús Román Martínez,</b> Presidente de la Fundación Alimentación Saludable y Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación	<b>María Dolores Marrodán,</b> Directora del Grupo de Investigación Epinut, Universidad Complutense de Madrid	<b>Ana Alaminos Torres,</b> Investigadora predoctoral y colaboradora del grupo de investigación Epinut (UCM).	<b>María Sánchez Álvarez,</b> Investigadora predoctoral y colaboradora del grupo de investigación Epinut (UCM).	<b>Isabel Rey Parra,</b> Directora de la Casa de San Cristóbal Fundación Montemadrid.

AYUDAMOS A MÁS DE 15 MILLONES DE PERSONAS



CONTACTO