



MEDITERRANEA TU COCINA

OBJETIVOS

FOMENTAR UNA MAYOR ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LAS PERSONAS QUE ACUDEN A NUESTRO CENTRO DE SALUD

DAR A CONOCER LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SU PAPEL EN LA MEJORA DE LOS FRCV

C.S GOYA



MEDITERRANEA TU COCINA

DESARROLLO

*Dos enfermeras del centro impartieron dos talleres sobre dieta mediterránea, en ellos se identificó su verdadera dimensión en el marco de la prevención de los FRCV. Se exploró también su adherencia a la dieta mediterránea, con los resultados de este test se fueron reforzando conceptos y desmontando falsas creencias.

*Para poner en práctica los conocimientos adquiridos se convocó un concurso denominado "Mediterránea tu cocina". Antes de realizarlo se pactaron las bases con la Dirección General de Salud Pública estableciendo las medidas higiénicas a emplear para evitar intoxicaciones alimentarias.

*Como jurado contamos con personal tanto de la DGSP, como de la DAC y del propio CS y como presidente del Jurado contamos con la colaboración del Chef Gonzalo de Ambrosio que cocinó en directo dos platos "mediterráneos" muy apropiados para la época estival.

*Los ganadores recibieron cestas con productos mediterráneos.





MEDITERRANEA TU COCINA

RESULTADOS

La experiencia fue valorada por los participantes como amena y diferente. Los resultados de la encuesta fueron sorprendentes, pocos participantes tenían una elevada adherencia a la dieta mediterránea



CONCLUSIONES

La intervención fue pertinente y novedosa, los asistentes reforzaron sus conocimientos sobre dieta mediterránea y valoraron la importancia de esta dieta en la mejora de FRCV.