



# APRENDER A COCINAR DE FORMA SALUDABLE

E.T.M, MARIA PRIETO MARCOS, JULIA CANO CARRASCOSA, JULITA MERINO LORENTE, YOLANDA MENENDEZ ROBLES, MARTA SANCHEZ SILOCHI, CARMEN MARTINEZ PALOMO

Desde 2013 nuestro Centro de Salud participa en la Semana de la Salud del municipio



## OBJETIVOS

Elaborar un proyecto preventivo comunitario realizando intervenciones talleres de hábitos saludables, para promocionar y fomentar estilos de vida cardiosaludable, prevenir los riesgos.

Enseñar a través de la cocina y gastronomía: hábitos saludables, elaborar menús, leer etiquetas, cocinar rico, sano y fácil.

Aumentar conocimientos. Evaluarlos.



## MÉTODOS:

Estudio prospectivo de acción, adaptativo, participativo, modificable con intervenciones y talleres educativos, teórico-práctico, de 1 a 3 sesiones, participativo e interactivo de hábitos y cocina cardiosaludable. Población del municipio: centro salud, asociaciones,...

con temarios adaptados: Aspectos básicos de enfermedad cardiovascular,

factores de riesgos y prevención, decálogo cardiosaludable, dieta mediterránea, elaborar menús, trucos, combinar alimentos, recetas, lectura de etiquetas, consejos, recomendaciones, webs de interés, autocuidados, estilos vida saludable, actividad física, aspectos psico-emocionales, y otros demandados.

Búsqueda y elaboración de documentación a entregar.

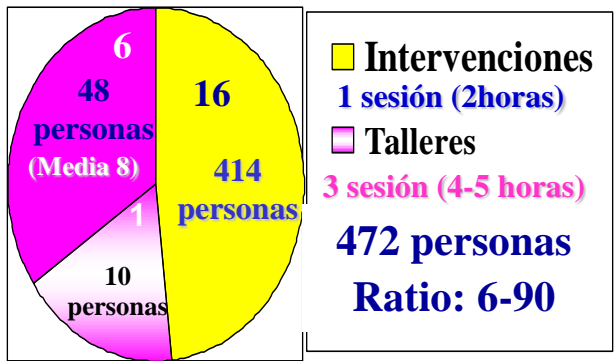
Encuesta de satisfacción. Pre-Post Test. Repetir talleres en 6 meses.





Madrid 16 de Octubre de 2019

Desde 2013

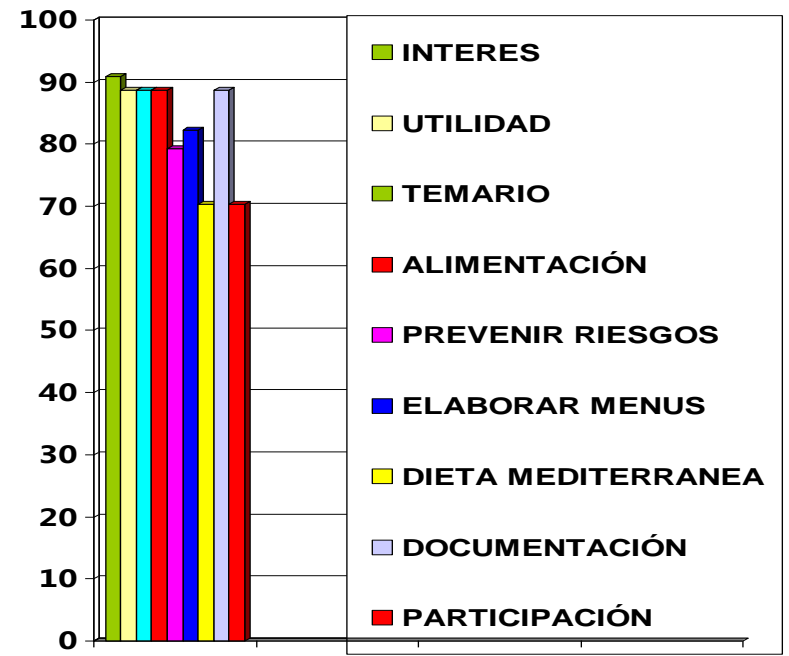


**Intervenciones**  
1 sesión (2horas)  
**Talleres**  
3 sesión (4-5 horas)  
472 personas  
Ratio: 6-90

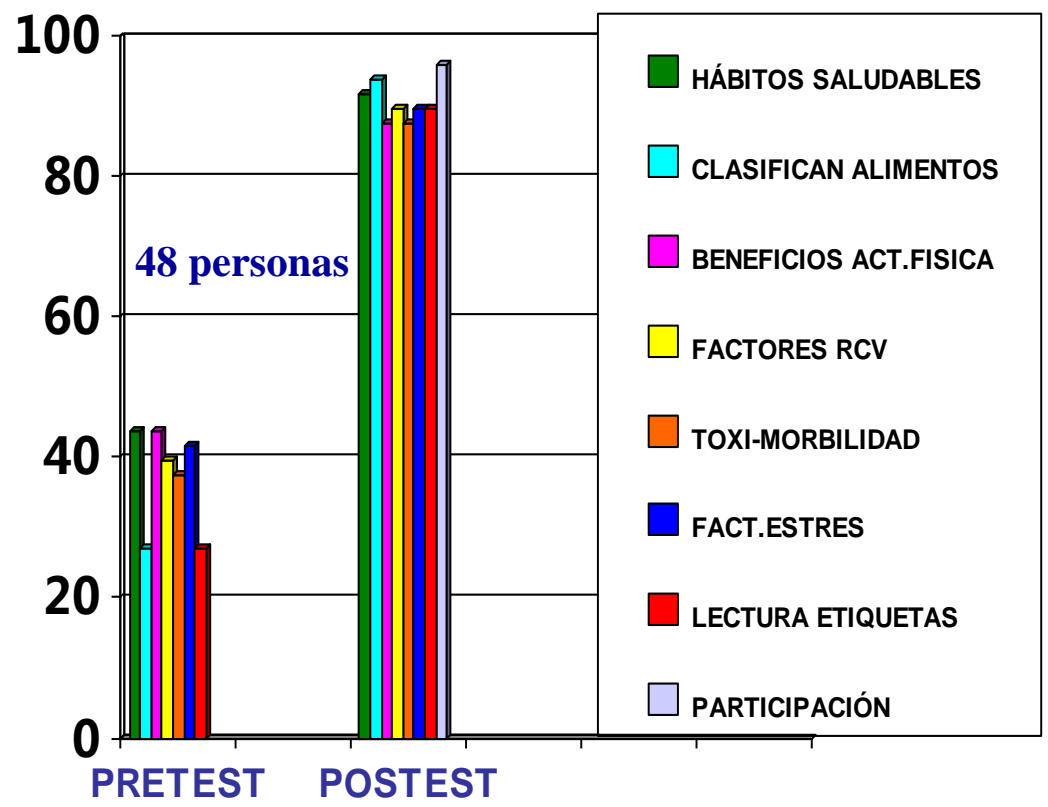
## RESULTADOS

Temarios adaptados demandados: cardiovascular, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, esclerosis, inmigrantes, ...  
Hemos realizado un taller donde participaron 10 personas que repetimos a los 6 meses para evaluación a corto-largo plazo, observamos la participación de personas más de una vez en talleres e intervenciones anteriores.

## ENCUESTA SATISFACCIÓN



472 personas



PRETEST POSTEST

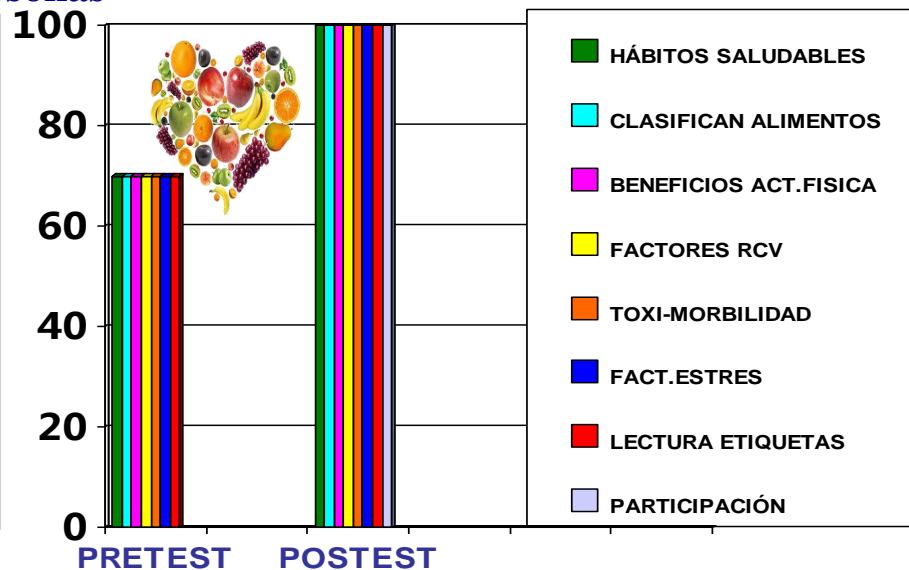
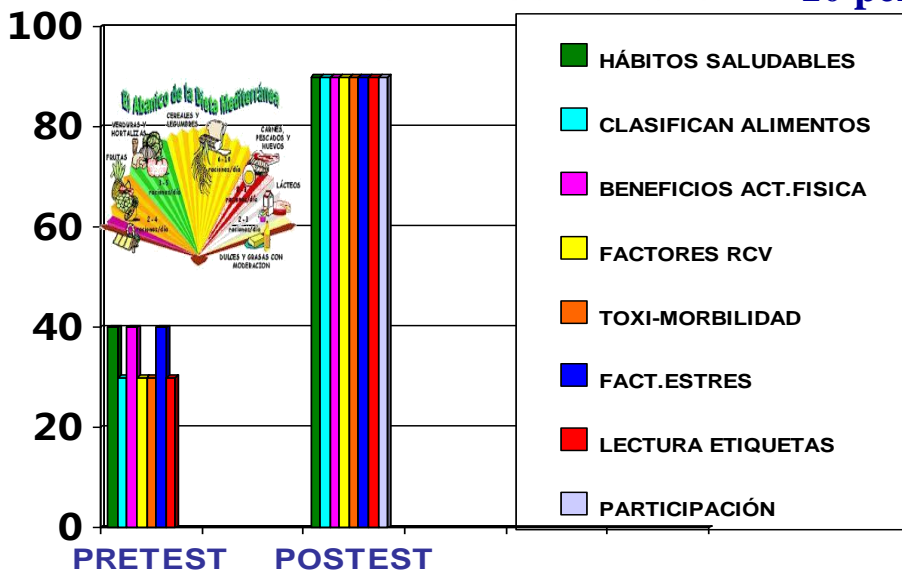


Madrid 16 de Octubre de 2019

### TALLER PREVIO DE LOS 6 MESES

10 personas

### REPETIDO A LOS 6 MESES



## CONCLUSIONES

Objetivos cumplidos, resultados muy gratificantes, y con respecto al taller de seguimiento a los 6 meses los resultados fueron espectacularmente óptimos.

Esto demuestra la conveniencia de repetirlos periódicamente.

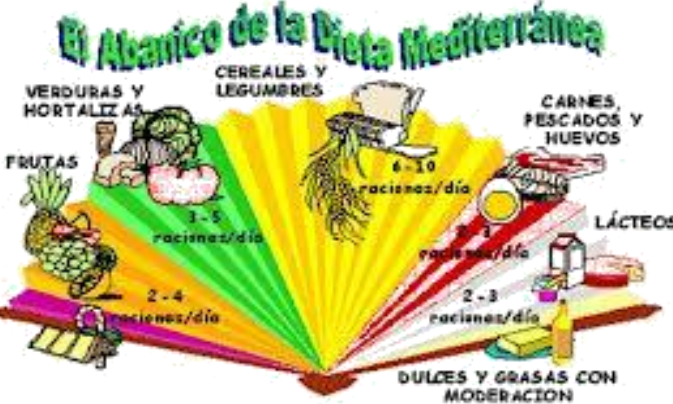
Aplicable para cualquier enfermedad, y por supuesto como fomento de estilos de vida cardiosaludable, promoción de salud y prevención de riesgo cardiovascular.

Hemos ampliado los talleres a todos los centros de salud de nuestro municipio con agendas compartidas, donde pueden participar pacientes de otros centros de salud, realizando 2 talleres por año.

Las intervenciones comunitarias y talleres de EpS, son claves fundamentales en programas preventivos y detección precoz



### Como elaborar un menú



### Tormenta de ideas



TALLER DE COCINA Y HABITOS SALUDABLES 34/88

#### VALOR NUTRITIVO

Para conservar los nutrientes de los alimentos

**EVITAR:**

- Remojos prolongados.
- Exceso de agua en la cocción.
- Raspar, pelar, lavar y trocear en exceso.
- Calentar las sobras varias veces.

C.S. Javal (A. Pizarro)



### COMO HACER LA COMPRA, COMO Y QUE COCINAMOS Y TERMINAMOS DEGUSTANDO



### MUCHAS GRACIAS