

Promoció d'una alimentació més saludable als barris de Barcelona



©2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/promocio-alimentacio-saludable-barris>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Promoció d'una alimentació més saludable als barris de Barcelona

Responsables de l'Informe

Francesca Sánchez-Martínez, Carles Ariza, Olga Juárez, Maribel Pasarín i equip Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Agència de Salut Pública de Barcelona

Cita recomanada

Sánchez-Martínez F, Ariza C, Juárez O, Pasarín MI i equip Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona. Promoció d'una alimentació més saludable als barris de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona; 2021.

Les intervencions comunitàries dirigides a promoure hàbits més saludables als barris de la ciutat de Barcelona tenen l'objectiu d'assumir els principis d'una alimentació més saludable, segura i sostenible i promoure-la especialment entre aquelles persones sotmeses a una major inseguretat alimentària (menor disponibilitat, accessibilitat i estabilitat alimentària). En aquest sentit, es plantegen com activitats per a reduir les desigualtats socials associades al dret a una alimentació adequada. Les intervencions de salut comunitària permeten generar aliances, ajuden a aconseguir canvis socials, empoderen als col·lectius i són especialment adequades per aconseguir canvis relacionats amb la conducta. A continuació, es presenten les característiques fonamentals d'aquestes intervencions i alguns dels principals projectes que s'estan duent a terme en l'actualitat en alguns barris de la ciutat.



Característiques de les intervencions comunitàries de promoció d'una alimentació més saludable, segura i sostenible als barris

La salut comunitària és “un projecte **col·laboratiu, intersectorial i multidisciplinari** que usa abordatges de salut pública, de desenvolupament comunitari i intervencions basades en l'evidència per **implicar i treballar amb les comunitats** de manera adequada als seus **valors culturals** per optimitzar la salut i la qualitat de vida de les persones” (Goodman, 2014). Així doncs, la salut comunitària fa referència al conjunt d'accions destinades a millorar la salut de la comunitat en les seves dimensions físiques, psicològiques i socials, actuant a través de l'acció comunitària, que permet que persones amb interessos comuns s'uneixin per identificar les seves necessitats i impulsar accions per donar-hi resposta conjuntament. L'acció comunitària permet donar una resposta alternativa a les més tradicionals, les quals estan centrades en la cerca de solucions més individualistes com és el cas del Banc d'aliments, els Menjadors socials o la Recollida d'aliments. Així, a través de l'acció comunitària, les persones poden adquirir eines que permetin un empoderament per fer front a les seves problemàtiques, dignificant a la persona.

Entre aquestes respostes centrades en els interessos, necessitats expressades i propostes conjuntes de les col·lectivitats implicades caldria destacar: el horts comunitaris, les xarxes de reciclatge d'aliments, els tallers de cuina col·lectiva, les cooperatives d'aliments i les xarxes contra el malbaratament entre d'altres.

A Barcelona es promou des de l'any 2007 l'estratègia de salut comunitària "Barcelona Salut als Barris" (BSaB) en els barris més desfavorits de la ciutat. Aquesta estratègia integra un conjunt d'intervencions comunitàries adreçades als diferents grups etaris de la població i també als grups en situació de vulnerabilitat, amb la finalitat de reduir les desigualtats socials en salut (Diez, 2012). En els darrers anys, aquestes intervencions s'han apropiat a cada territori i s'han identificat àrees d'acció prioritàries, d'acord amb les principals necessitats en salut de cada barri, entre les quals han emergit també les relacionades amb el dret a una alimentació adequada (Ajuntament de Barcelona, 2016).

Després de la gran crisi econòmica del període 2008-2014 i de les ocasionades per la pandèmia de la Covid-19 (2020-21), un gran nombre de persones i famílies dels barris més desfavorits de la ciutat han tingut problemes de primera necessitat relacionats amb l'alimentació que han fet necessàries respostes de provisió d'aliments per part de moltes entitats de l'entorn. Fins a 152.489 persones van ser

ateses en el moment més alt de la crisi, el 2014; i 162.458 persones han estat ateses en el pitjor moment de la Covid-19, el juny del 2020 (Banc dels Aliments, 2020).

Sense ànim de treure importància a la necessitat de la provisió d'aliments, del tot necessària en els moments de crisi en que encara ens trobem, des de la salut comunitària emergeix la prioritat d'apropar-se a les persones amb les premisses de la promoció de la salut. Aquesta aproximació permet portar a terme intervencions comunitàries alternatives, capaces de suscitar, des de les pròpies capacitats i valors de les persones i els grups, respostes dirigides a una tria i administració dels aliments, des de la perspectiva d'una alimentació més saludable, segura i sostenible.



Figura 1. Les intervencions comunitàries sobre alimentació en els barris demanen que els professionals s'apropin a les persones per estimular les seves habilitats.



La metodologia emprada pot ser concreta, a partir d'actes concrets de l'alimentació d'un dia com l'esmorzar, o bé a través de les habilitats culinàries, en tallers específics, la recuperació de receptes amb un clar valor cultural o la posada en marxa d'horts urbans que incorporin les premisses de l'alimentació local i de temporada. En tots els casos, aquestes intervencions posen a la persona com a protagonista de l'activitat i procuren una millora de les seves capacitats relacionades amb l'alimentació que li faciliti aconseguir millors resultats en el futur.

Intervencions comunitàries centrades en la promoció d'una alimentació més saludable als barris de la ciutat

En els darrers anys, les intervencions comunitàries centrades en l'alimentació, responen a tres grans modalitats:

- a. Accions concretes en centres escolars dels barris més desafavorits, amb més problemàtica relacionada amb l'alimentació;
- b. Projectes a petita escala com tallers de cuina o activitats de cuina en espais familiars, amb l'objectiu de millorar els coneixements relacionats amb una alimentació més saludable;
- c. Projectes de difusió i sensibilització sobre una alimentació més saludable, segura i sostenible.

Els projectes esmentats a continuació formen part de l'estratègia "Barcelona Salut als Barris" i han estat inclosos en el pla d'actuacions portat a terme a Barcelona aquest 2021, en el marc del projecte de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible.

Intervencions en escoles de barris prioritaris (més desafavorits)

- **‘Endavant’al Junior’ a Bon Pastor i Baró de Viver (Districte de Sant Andreu)**

Intervenció consistent en un concurs d’entrepans saludables adreçat a escolars de cinquè curs d’educació primària de centres escolars dels barris del Bon Pastor i Baró de Viver. Té la finalitat de millorar els hàbits d’alimentació saludable de l’esmorzar de la població infantil d’aquests barris.

Figura 2. Escolars participants al programa Endavant’al Junior presenten les seves receptes d’entrepà saludable.



Consisteix en tres sessions. La primera sessió és informativa i aborda què és un entrepà saludable, la

necessitat de que sigui equilibrat en la seva composició nutricional i preparat amb productes de proximitat i assequibles, així com que sigui fàcil d'elaborar per l'alumnat. La segona sessió consisteix en la preparació de la recepta que s'elaborarà en el concurs i la tercera sessió és el concurs. En el marc de la intervenció s'ha potenciat que els entrepans guanyadors a cada centre escolar siguin ofertats als establiments de restauració dels dos barris, com a reconeixement i estímul a la tasca desenvolupada pels infants. Com a extensió del projecte, està previst fer un concurs interescolar. Així mateix, es contempla que el propi alumnat participant al concurs a cinquè curs sigui dinamitzador de les sessions quan estigui cursant sisè curs, per potenciar l'educació entre iguals.

Intervencions a partir de tallers de cuina amb població adulta

- **Tallers de cuina saludable' a Zona Nord (Districte de Nou Barris)**

Tallers de cuina saludable impulsats al 2017 als barris de Ciutat Meridiana, Torre Baró i Vallbona (Zona Nord), desenvolupats de forma comunitària als barris, per donar resposta a les necessitats detectades en el diagnòstic de "Barcelona Salut als Barris". Poc a poc es va anar consolidant un grup de cuina saludable que s'organitzava i es trobava quinzenalment, amb suport tècnic dels recursos

professionals implicats. Els objectius són millorar els hàbits alimentaris saludables de la població de la Zona Nord; augmentar els coneixements en quant a nutrició i hàbits alimentaris més saludables; donar eines per aprendre a cuinar amb continguts específics sobre cuina econòmica i de reaprofitament i generar un espai de trobada entre el veïnat que fomenti la cohesió social, millorant el coneixement dels recursos de la zona i consolidant un grup de cuina que funcioni de forma autònoma.

- **Més amb menys' a Roquetes (Districte de Nou Barris)**

Estratègia comunitària que dona resposta a necessitats identificades al territori. Aquesta intervenció s'articula en 3 branques: espai de costura; espai de bricolatge; i espai de cuina. Al casal infantil hi ha un espai de cuina a on, fins a l'inici de la pandèmia, es reunien les persones participants en el projecte varies vegades a la setmana i cuinaven una recepta conjuntament amb aliments de temporada i proximitat. Al finalitzar, cada participant s'emportava la recepta cuinada a casa. Amb la situació de pandèmia, al tractar-se de població molt vulnerable vinculada a Serveis Socials, aquesta activitat va quedar aturada. Paral·lelament, s'està treballant en la creació d'un receptari dissenyat per les persones participants, que anirà acompanyat de la història de la recepta i de l'origen de la persona que la presenta.

Figura 3. Participants al programa Més amb menys comparteixen l'espai de cuina per elaborar les receptes conjuntament.



- **‘Cuinem barri’ a Besòs i Maresme (Districte de Sant Martí)**

Campanya col·laborativa de sensibilització i formació a la ciutadania del barri. Consisteix en un material informatiu i de sensibilització específic, contextualitzat a la realitat del barri, sobre com evolucionar cap al plat saludable. Inclou una proposta de menú setmanal d'hivern (receptes de baix cost elaborades a partir d'ingredients que es poden comprar al barri a preus assequibles; reptes setmanals per a incrementar el consum de verdures de temporada i

consells per a planificar un menú setmanal. Les verduleries del barri adherides a la campanya funcionen como a punts d'informació.

- **‘Endavant’al’ a Bon Pastor i Baró de Viver (Districte de Sant Andreu**

Intervenció adreçada a població adulta que dona resposta a les necessitats identificades als barris del Bon Pastor i Baró de Viver en determinats col·lectius relatives a la dificultat per aconseguir productes de primera necessitat. Aquesta dificultat pot ser deguda a una falta o insuficiència d'ingressos econòmics, el que propicia una dificultat per a elaborar dietes equilibrades. Arrel d'aquestes necessitats identificades, el Rebot Solidari del Bon Pastor-Baró de Viver va posar de manifest la necessitat d'anar més enllà de proveir aliments per tal d'ajudar a aconseguir una alimentació més saludable i equilibrada en aquestes famílies. La intervenció pretén crear un espai accessible per a compartir com alimentar-se adequadament en un entorn de proximitat. Consisteix en un taller de cuina fàcil, segura i saludable amb una part teòrica i una part pràctica consistent en l'elaboració de receptes sencilles. S'aborda com millorar la planificació de la compra i el coneixement dels diferents mètodes d'elaboració i conservació. Així mateix, es treballen altres hàbits saludables com la pràctica d'activitat física.

Figura 4. Elaboració d'una recepta saludable, segura i sostenible al programa Endavant'al.



Projectes de difusió i incorporació dels principis d'una alimentació més saludable i sostenible

- **Receptari “La Marina a Foc Lent” (Districte de Sants-Montjuïc)**

Recull de receptes aportades pel veïnat de La Marina i revisades per una professional de la nutrició que inclou recomanacions referents al contingut nutricional de cada recepta. Així mateix, conjuntament amb professionals de la restauració del barri, 8 de les receptes van ser seleccionades per a elaborar una ruta de la tapa saludable al barri de La Marina. Les persones seleccionades van ser

premiades amb una cistella d'aliments frescos del Parc Agrari del Baix Llobregat.

- **Hort comunitari del Raval (Districte de Ciutat Vella)**

Intervenció que té com a finalitat promoure la salut mental i dels hàbits saludables en persones en situació de vulnerabilitat social i/o de salut vinculades als recursos i equipaments del barri, principalment persones majors de 65 anys. Mitjançant la creació i el manteniment d'un hort comunitari es cerca el foment de les relacions, l'enfortiment de les xarxes socials i l'oci inclusiu. Es persegueix el cultiu d'aliments saludables, en la línia del comerç local i l'alimentació de temporada.

Referències

1. Goodman, R, R Bunnell, and S Posner. What Is 'community Health'? Examining the Meaning of an Evolving Field in Public Health. *Prev Med* 2014; 67 Suppl 1: S58-61.
2. Diez, E, Pasarin, M, Daban, F, Calzada, N, Fuertes, C, Artazcoz, L, Borrell, C. Salut Als Barris' en Barcelona, Una intervenció comunitaria para reducir las desigualdades sociales en salud. *Comunidad* 2012;14: 121-26.
3. Ajuntament de Barcelona. Impuls de la Salut Comunitària a Barcelona (Mesura de Govern). Reforç de Barcelona Salut als Barris en un marc compartit d'acció transversal al territori. Comissionat de Salut. Àrea de Drets Socials. Barcelona, desembre 2016.
4. Banc dels aliments de Barcelona. Memoria 2020. Fundació Banc dels Aliments. Barcelona, 2020. www.bancdelsaliments.org.
5. Projecte Endavantal. Agència de Salut Pública de Barcelona i . Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021.
6. Projecte Endavant'al Junior. Agència de Salut Pública de Barcelona i . Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de

Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021.

7.Tallers de Cuina Saludable a Zona Nord. Agència de Salut Pública de Barcelona, Serveis Socials de Zona Nord i CAP Ciutat Meridiana. Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021.

8.Projecte Més amb menys. Agència de Salut Pública de Barcelona i Pla Comunitari de Roquetes. Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021.

9.Projecte Cuinem Barri. Agència de Salut Pública de Barcelona i Antígona processos participatius. Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021.

10.Receptari La Marina a Foc Lent. Agència de Salut Pública de Barcelona i Pla de Barris. Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021.

11.Hort Comunitari del Raval. Agència de Salut Pública de Barcelona i Taula comunitària de Salut Mental del Raval. Fitxa de projectes de Capitalitat Mundial de Barcelona de l'Alimentació Sostenible. Agència de Salut Pública de Barcelona i Ajuntament de Barcelona, 2021

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Connectem
f t y in

www.aspb.cat