

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

UNIVERSIDAD SIGLO 21



Trabajo Final de Grado

**“Desarrollo e implementación de estrategias para mejorar
la gestión de alimentos en merendero comunitario
de la Ciudad de Córdoba”**

ALUMNA: Machaca, Tatiana Antonella.

LEGAJO: LEN00413.

DNI: 41.827.457.

TUTOR: Gasparutti, Gerardo Luis.

Córdoba, Junio 2024.

Índice

Índice	2
Dedicatoria	3
Resumen	4
Introducción	6
Síntesis de la organización	10
Problema De Investigación	11
Diagnóstico situacional	12
Marco teórico	16
Objetivos	26
Objetivo general	26
Objetivos específicos	26
Planificación	27
Diagrama de Gantt.	36
Intervención en terreno	37
Taller 1: Colaciones saludables.	37
Taller 2: Intersuplementación proteica.	39
Informe final	40
Conclusión	44
Referencias	47
Anexos	50

Dedicatoria

*A mi abuela, que es el sostén de la familia.
A mis padres, que siempre me educaron desde el amor.
A mis hermanos, que me apoyaron en cada paso.
A mi pareja que me acompañó en todo el proceso.
A Dios por brindarme fortaleza.*

Gracias.

Resumen

El presente Plan de Intervención titulado "Desarrollo e implementación de estrategias para mejorar la gestión de alimentos en merendero comunitario de la Ciudad de Córdoba" corresponde al Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Siglo 21, aborda la problemática de la inseguridad alimentaria en contextos vulnerables. Se implementaron intervenciones alimentarias en la Fundación Séptimo Mes, centradas en la educación alimentaria y la mejora del valor nutricional de las raciones ofrecidas. Mediante talleres prácticos como "Colaciones saludables" e "Intersuplementación proteica", se promovió la participación activa de los beneficiarios, mejorando no solo su alimentación sino también su conocimiento y habilidades para gestionar su propia alimentación. Los resultados reflejan un impacto positivo, con altos niveles de satisfacción y participación. Este proyecto sienta las bases para intervenciones en otros comedores comunitarios, contribuyendo a una mejor calidad de vida y nutrición para personas en situación de vulnerabilidad.

Palabras clave: Seguridad alimentaria -Educación Alimentaria y Nutricional - Comedores comunitarios.

Abstract

The present Intervention Plan titled "Development and Implementation of Strategies to Improve Food Management in a Community Canteen in the City of Córdoba" corresponds to the Final Degree Project of the Bachelor of Nutrition at Universidad Siglo 21. It addresses the issue of food insecurity in vulnerable contexts. Food interventions were implemented at the Fundación Séptimo Mes, focusing on food education and improving the nutritional value of the meals provided. Through practical workshops such as "Healthy Snacks" and "Protein Supplementation," active participation of the beneficiaries was promoted, improving not only

their diet but also their knowledge and skills to manage their own food. The results reflect a positive impact, with high levels of satisfaction and participation. This project lays the foundation for interventions in other community canteens, contributing to better quality of life and nutrition for people in vulnerable situations.

Keywords: Food Security - Food and Nutrition Education - Community Canteens.

Introducción

Kliegman, Robert M. (2020) define a la seguridad alimentaria como el “estado en el que todas las personas tienen acceso en todo momento a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para mantener una vida activa y saludable”. Pueden identificarse cuatro dimensiones principales de la seguridad alimentaria: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad. Por otra parte, el autor también menciona que la disponibilidad refiere al aporte de alimentos, lo cual refleja el nivel de producción del alimento, las reservas de alimentos y su comercialización neta. El acceso tiene una dimensión doméstica, refleja el poder adquisitivo, la producción de alimentos en los hogares y los programas de transferencias alimentos/dinero recibidas a través de los programas de la red de seguridad social. La dimensión de la utilización reconoce que incluso cuando un hogar tiene acceso a los alimentos, no necesariamente se comparte de forma equitativa entre todos los miembros de la familia. Por último, la estabilidad refiere a tener seguridad alimentaria en todo momento. Para tener seguridad alimentaria, deben cumplirse simultáneamente las cuatro dimensiones, para ello es importante tener en cuenta el contexto social, económico y político de cada individuo.

En los últimos 20 años, la población mundial ha sido testigo de situaciones de inseguridad alimentaria y desnutrición infantil, dando esto como resultado que millones de personas fueran incapaces de costear una dieta equilibrada y saludable.

Todas las personas tienen como derecho fundamental el acceso a una alimentación saludable, refiriendo a aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para mantener un buen estado de salud, con el fin de prevenir enfermedades como diabetes, sobrepeso, obesidad, algunos tipos de cáncer e hipertensión, y favorecer el desarrollo y crecimiento saludable en niños, niñas y adolescentes, velando por una mejor calidad de vida a nivel individual y comunitario (OPS, 2023).

Pero ¿qué pasa cuando no se cumple con este derecho? ¿Cuándo no todos tienen las mismas posibilidades? ¿Y qué diferencia hay entre estar protegidos contra el hambre y el derecho a tener una alimentación adecuada?

En concreto, el estudio “El estado de la seguridad alimentaria y nutrición en el mundo”, publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Programa Mundial de Alimentos (PMA), Organización Mundial de la Salud (OMS).

Dichas organizaciones señalan que 2.370 millones de personas padecen inseguridad alimentaria moderada o grave y se encuentran, principalmente, en Asia, África, América Latina y el Caribe. Mientras que en América del Norte y Europa la inseguridad alimentaria aumentó por primera vez desde que se realizó este estudio en el año 2014.

En relación a las incógnitas antes mencionadas, podríamos hacer énfasis en el rol que tiene el Estado y la obligación de asegurar, al menos, que las personas no mueran de hambre. Como tal, esto se encuentra intrínsecamente asociado al derecho a la vida. Además, los Estados deberían hacer todo lo posible por promover un disfrute pleno del derecho de todos a tener alimentos adecuados en su territorio, en otras palabras, las personas deberían tener acceso físico y económico en todo momento a los alimentos en cantidad y de calidad adecuadas para llevar una vida saludable y activa (FAO, 2011).

Como consecuencia de las situaciones de vulnerabilidad social y alimentaria comienzan a emerger a finales de la década de 1980, los comedores comunitarios como una acción espontánea para paliar las necesidades alimentarias en un contexto de crisis y emergencia social (Sordini, 2020). Si bien, estos espacios fueron de utilidad para contrarrestar el hambre, pone a las personas en un rol único de receptor, en el cual solo van a “no morir de hambre”, ya que que en la mayoría de los casos los participantes que se

benefician de comedores cumplen una función pasiva ante esta propuesta, es decir que no son ellos quienes participan activamente en la elección de su alimentación, sino que solo reciben el alimento proporcionado por organizadores.

Es evidente que cada comedor, merendero o desayunador hace lo posible con los recursos disponibles. La mayoría de estos establecimientos dependen de donaciones y, por lo tanto, no tienen la libertad de proponer preparaciones específicas que atiendan las necesidades individualizadas de las personas que asisten para recibir un plato de comida. Esto en parte explica por qué las raciones son extremadamente hipercalóricas, sin respetar la armonía, una ley fundamental de la nutrición (González, 2019).

En los sectores de bajos ingresos la alimentación se configura en torno a “lo posible”, esto tiende a representarse como alimentos ricos en carbohidratos (complejos y simples) y en grasas, pobres en fibras, proteínas de alto valor biológico y micronutrientes esenciales. La persistencia en el tiempo de este tipo de alimentación, más allá de clausurar oportunidades de comer diferente, trae consigo sobrepeso, obesidad y desnutrición oculta; es decir, las otras posibles formas que adquiere la malnutrición, aparte de la desnutrición aguda (Scribano, Eynard y Huergo, 2010).

Es de suma importancia y necesario revisar el sistema y gestión de servicio de comedores, desayunadores, merenderos y copas de leche, para proporcionar a las personas que requieren realmente de este servicio una mejor alimentación promoviendo el empoderamiento y pensamiento crítico y consciente de los participantes.

Es evidente que la gestión de los comedores comunitarios enfrenta un desafío a gran escala, especialmente considerando que esta problemática ha existido desde la creación de estos establecimientos. La mayoría de los comedores continúan replicando los mismos platos ofrecidos históricamente, utilizando los mismos alimentos donados.

Otro punto a considerar es la aceptación por parte de las personas que reciben esta asistencia alimentaria gratuita. Estas personas podrían presentar rechazo a los cambios debido a la falta de costumbre o incluso desconfianza al ver que se ofrece una preparación nueva o con alguna modificación (Villalobos, R., & Murillo, C 2017).

Esta resistencia ante nuevos cambios también podría presentarse desde el lado de los organizadores y encargados de la cocina, ya que requiere adaptación y predisposición de su parte para poder llevar a cabo este proyecto, por lo cual también es de carácter fundamental concientizar desde la Educación Alimentaria Nutricional, para poder así dar relevancia y fundamentación a dicha propuesta.

De igual manera, si se trabaja en conjunto con la organización a intervenir poniendo en común objetivos y expresando beneficios de la propuesta se podrán obtener resultados muy positivos y sobre todo significativos para la población receptora de asistencia alimentaria.

El presente proyecto de intervención tiene como fin trabajar proporcionar educación alimentaria nutricional y brindar estrategias que podrían ser replicables en diversos comedores de la Ciudad de Córdoba, contribuyendo a una mejora del estado nutricional de los asistentes y planificación de los organizadores.

Síntesis de la organización

La Fundación Séptimo Mes es una Organización No Gubernamental, sin fines de lucro, que nació en el año 2001 en la Ciudad de Córdoba, como iniciativa de los empleados y directorio del Banco Julio para poder contrarrestar la crisis económica y social que nuestro país estaba atravesando.

En un principio, las acciones de ayuda comenzaron con la participación de empleados realizando acciones solidarias, principalmente llevando el desayuno al comedor San Pedro Apostol. En 2003, siguiendo con ese fuerte compromiso, es que Zelaya 33 comenzó a tomar la forma de su casa.

Actualmente cuentan con tres programas principales:

- Socioeducativo, acompañando a niños, niñas y adolescentes en sus procesos de crecimiento, autonomía y afirmación fortaleciendo condiciones para el pleno desarrollo saludable.
- Becas, brindando oportunidades de Capacitación y Desarrollo de habilidades para niños, niñas y adolescentes.
- Asistencia Nutricional, dirigido a personas que necesitan un refuerzo alimentario a través de un desayuno caliente.

Visión

Forjar una red que sirva de puente entre el compromiso solidario y las necesidades de las personas, contribuyendo así a la transformación para una sociedad cada vez más inclusiva.

Misión

Generar oportunidades para desarrollar las capacidades de los niños, niñas y adolescentes, y que éstas les permitan construir herramientas para su formación.

Problema

En la actualidad, la problemática de los comedores se centra en el desafío de proporcionar preparaciones alimenticias que sean no solo hipercalóricas, sino también nutricionalmente equilibradas. A medida que la demanda de alimentos aumenta, especialmente en entornos como escuelas, hospitales y comedores comunitarios, se ha observado una tendencia preocupante hacia la oferta de comidas altas en calorías, pero carentes de nutrientes esenciales. Este fenómeno plantea desafíos significativos para los profesionales de la Nutrición, ya que el suministro de alimentos de baja calidad nutricional puede tener repercusiones graves en la salud y el bienestar de la población atendida.

Históricamente los servicios de alimentación para las personas en situación de vulnerabilidad se vieron limitados a las donaciones que reciben de distintas redes, con ello realizan preparaciones alimenticias para que los beneficiarios reciban energía para transitar su día.

En este contexto, es crucial examinar de cerca las causas subyacentes de esta tendencia y proponer soluciones efectivas que promuevan tanto la ingesta calórica adecuada como la calidad nutricional óptima.

También es necesario mencionar que las organizaciones sociales realmente hacen lo posible con los escasos recursos que tienen a su alcance obtenidos en su mayoría por medio de donaciones y/o subvenciones.

Diagnóstico situacional

La fundación Séptimo Mes del Banco Julio nació en el año 2001, a raíz de la situación económica del país y las consecuencias que acarreó la crisis del año 2001, la creación de este espacio fue motivado en principio por los empleados del Banco Julio, ya que al contemplar el contexto sentían la necesidad de colaborar con las personas en situación de vulnerabilidad, por lo cual, empezaron a dar clases de apoyo escolar a niños y adolescentes que lo necesitaban.

Años más tarde, deciden abrir las puertas de lo que sería al día de hoy “la casa de la fundación” ubicada en calle Cornelio Zelaya numeración 33, barrio San Martín, frente a Hospital Pediátrico del Niño Jesús, allí además de brindar apoyo escolar de manera más cómoda se ofrece el servicio del desayunador.

En ese momento el desayuno consistía en mate cocido/té con azúcar y criollitos de grasa, comprados en una panadería cerca de la fundación, ración que se mantuvo por aproximadamente 10 años, adicionando a las opciones de bebida a la chocolatada.

La distribución de dicho inmueble es la siguiente, con un ingreso al público en general por escaleras, 2 salas en donde se desarrollan actividades, 1 baño, cocina, una sala de reuniones más chica, lavadero, guardarropas y en la parte inferior de la propiedad hay un depósito y un salón que suelen emplear al momento de realizar ferias casa 15 días. Es una propiedad bastante antigua, por lo cual denota problemas en su infraestructura como humedades y roturas varias.

En 2013, como hito importante en cuanto a modificaciones del menú que permanecieron hasta el día de la fecha, se puede destacar un reemplazo de criollitos por pan casero realizado por uno de los miembros voluntarios que aprendió a hacerlo en un curso brindado por el centro de panaderos.

Por la mañana, de 09:00 hs a 11:00 hs, se brinda el desayuno, todos los días salvo fines de semana, feriados y periodos vacacionales, y por las tardes se brindan talleres para niños y adolescentes, los días lunes se da ensamble musical, martes se brinda apoyo escolar y jueves se dictan talleres de producción alimentaria.

Desde que se inició con el servicio desayunador en la fundación, se propuso que cada persona pueda sentarse en el salón principal y recibir la primer comida de su día, pero a partir de la pandemia por COVID-19 se implementó el retiro de raciones para quienes no puedan tomarse el tiempo de comer allí o deban llevar el desayuno a algún familiar que por diversas razones no puede concurrir al establecimiento de manera presencial. En estos casos se entregaba el mismo desayuno pero variando las cantidades, según el número de beneficiarios a quienes serían entregadas dichas raciones. Actualmente se está considerando la posibilidad de no contar con esta última metodología debido a la infraestructura de la casa de la fundación, ya que en los últimos periodos ha incrementado notablemente la cantidad de asistentes al desayunador, sin dar abasto al espacio, sillas y mesas con las que se cuenta, y por otro lado, es importante también reflexionar acerca de la poca seguridad con la que se cuenta y el riesgo que conlleva esta situación.

En cuanto a los beneficiarios del desayunador se puede mencionar 3 grupos marcados que asisten, por un lado y en su mayoría, se encuentran las personas en situación de calle, por otro lado, están las familias remitidas desde el Hospital Pediátrico, y por último se encuentran las familias y obreros habitués del barrio. Una cuestión importante a tener en cuenta es que aproximadamente el 50 % de las personas que asisten al desayunador son analfabetos y/o presentan retraso educativo cuestión que fue puesto en consideración al momento de realizar las propuestas planteadas en el presente proyecto.

En relación al acceso económico y social, la fundación recibe una dependencia del Banco Julio que se encarga de proveer a través de pedido mensual y estandarizado la mayoría

de los insumos, también cuentan con una red de donaciones por parte de mujeres de iglesia que colaboran con cacao, harina y leche en polvo, a su vez también hay colaboradores ocasionales que pueden adicionar algún insumo de manera eventual, como es el caso actual de un tambo que ofreció una importante cantidad de manteca.

En su momento, también contaban con donaciones del Banco de Alimentos, pero observaron que los productos ofrecidos no encajaban con el perfil del desayunador, ya que no brindan servicio de almuerzo/cena, de igual manera continuaron ya consideraban beneficioso, aunque sea entregar estos alimentos a familias del barrio, hasta que finalmente desistieron luego de presentar inconvenientes para el traslado de los bolsones.

Anteriormente han intentado recibir ayuda del estado a través del programa ReNaCom (Registro Nacional de Comedores), pero una vez preinscritos no se continuó con el proceso de verificación y relevamiento por parte del Ministerio.

Periódicamente la actividad es llevada a cabo por 3 personas; dos de ellas son ~~las~~ encargadas de preparar y repartir las raciones del desayuno, y una es quien realiza el pan casero diariamente. También existe una red de voluntarios de diferentes organizaciones como por ejemplo “Tinwa” que se encarga de reclutar voluntarios internacionales, Universidad Siglo, quien permite que sus alumnos realicen prácticas solidarias en la fundación y desde el área de la Municipalidad de Córdoba también envían a quienes cometen infracciones leves para realizar trabajo comunitario.

En el tiempo actual (Abril, año 2024) se preparan aproximadamente 45 panes caseros, 20 litros de leche chocolatada y 10 litros más entre té y mate cocido, dichas cantidades son para el turno mañana y también para los niños, niñas y adolescentes que asisten a los talleres por la tarde.

Resulta de interés remarcar que no cuentan con menús especiales para aquellos beneficiarios que tienen alguna condición que demande algún tipo de alimentación particular

como, por ejemplo, diabetes, celiaquía y otras enfermedades. Así mismo, eventualmente, asiste un niño que es celíaco y solo toma té/mate cocido. Por otro lado, se ofrece la posibilidad de endulzar las bebidas con edulcorante artificial para aquellas personas que sean diabéticas y no se ofrece leche con chocolate en caso de que asista un intolerante a la lactosa.

A lo largo del tiempo, si bien se mantienen los alimentos necesarios para que funcione el desayunador, han variado las cantidades necesarias, ya que cada vez son más los beneficiarios que asisten a la organización.

Tras varias reuniones con los organizadores y el personal del Banco Julio, se constató que el desayunador está experimentando cambios significativos en su modalidad, personal y propuestas de mejora. Desde el inicio, mostraron receptividad y un claro interés en el proyecto, señalando que era una tarea pendiente que no habían podido abordar de manera integral.

Para recabar la información anteriormente detallada se utilizó un cuestionario de preguntas abiertas (ver anexo 1).

Marco teórico

En Argentina los principales problemas de malnutrición, por su magnitud y extensión en diversos grupos etarios, se vinculan con el sobrepeso y la obesidad, la anemia nutricional, la baja talla, los déficits de ingesta de nutrientes (como calcio y vitaminas A, C y B12), la baja práctica de la lactancia materna y las altas ingestas de azúcares simples (Abeya, 2016). Esta alimentación inadecuada repercute en la formación de los cuerpos, condicionando la estatura, la dentadura y el desarrollo cognitivo entre otros aspectos.

Teniendo en cuenta las desigualdades sociales a la que se enfrentan gran parte de los habitantes de nuestro país, la malnutrición refleja una clara dificultad de acceso a los recursos, siendo que amplios sectores de la población, como afirma Patricia Aguirre (2005), no comen lo que quieren ni lo que les hace bien, sino lo que pueden.

En los sectores de bajos ingresos la alimentación se configura en torno a lo "posible", lo cual se traduce en una dieta predominantemente compuesta por alimentos ricos en carbohidratos y grasas. Según Arroyo y Vázquez (2016), estos patrones alimentarios responden a las limitaciones económicas y a la falta de acceso a alimentos más nutritivos, como aquellos ricos en fibras, proteínas de alto valor biológico y micronutrientes esenciales. La persistencia de esta dieta en el tiempo no sólo clausura oportunidades de una alimentación diversa y saludable, sino que también conduce a problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición oculta. Este tipo de malnutrición, que va más allá de la desnutrición aguda, representa un desafío significativo para la salud pública en las áreas urbanas empobrecidas.

En la ciudad de Córdoba, las familias de bajos recursos enfrentan una alimentación configurada por las restricciones económicas, priorizando alimentos ricos en carbohidratos y

grasas debido a su bajo costo y disponibilidad. Bocca y Rubiolo (2019) destacan que esta dieta, pobre en fibras, proteínas de alta calidad y micronutrientes, se perpetúa con el tiempo, cerrando las puertas a opciones alimentarias más saludables. Esta situación no solo contribuye a la persistencia de la malnutrición en sus diversas formas, sino que también incrementa la prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición oculta. La investigación subraya la necesidad de políticas públicas que aborden estas desigualdades alimentarias para mejorar la salud de las poblaciones vulnerable

En nuestro país, el problema del acceso a los alimentos y la satisfacción de necesidades alimentarias no cubiertas han sido considerados desde hace décadas componentes centrales de un sinnúmero de iniciativas públicas- estatales. El surgimiento de comedores comunitarios en barrios pobres forma parte de este conjunto de acciones que fueron emergiendo como distintas intervenciones territorializadas de asistencia alimentaria junto con la incorporación, de manera heterogénea y fluctuante, de las organizaciones de la sociedad civil en la implementación y ejecución de programas políticas sociales. Estas iniciativas se han ido configurando como una respuesta más a la satisfacción de necesidades alimentarias en el seno de la asistencia social estatal- (Santarsiero, 2013).

La ayuda alimentaria en Argentina tiene sus raíces en las escuelas. Según se constata en los trabajos del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), alrededor del año 1900 se detectó un elevado porcentaje de ausentismo, sumado a un escaso rendimiento intelectual debido a que los niños concurrían a la escuela insuficientemente alimentados. En 1906 se instala el primer servicio de “Copa de leche” en Buenos Aires y dos años más tarde se instala en Rosario. En 1914 se incluye por primera vez en los presupuestos del Consejo Nacional de Educación una partida anual para alimentación en las escuelas de la Capital Federal y del territorio nacional. En 1932 se sanciona la ley 11.597, mediante

la cual se proporcionan fondos para el mantenimiento de los comedores escolares dependientes del Consejo Nacional de Educación y del Instituto Nacional de Nutrición. En 1938 se creó la Comisión de Ayuda al Escolar, que proveía ropa, alimentos y medicamentos. A su vez, se habilitaban comedores escolares en todo el país. En 1943 por decreto nacional la Comisión Nacional de Ayuda Escolar pasa a ser una institución integrante de la dirección Nacional de Salud Pública y Asistencia Social. En 1945 pasa a depender de la Dirección General de Asistencia Social y a llamarse Dirección de Ayuda Escolar. En 1964 se promulga la implementación de la copa de leche en todas las escuelas dependientes de la Dirección General de Escuelas.

La relación entre el Estado y los comedores comunitarios es compleja y está marcada por la descentralización de políticas sociales, la implementación de programas asistenciales y la participación de organizaciones de la sociedad civil.

Estos espacios han sido cruciales en periodos de crisis hiperinflacionaria y durante la salida de la convertibilidad en 2000-2001, cuando se destacaron por la emergencia de movimientos sociales y la redefinición de políticas asistenciales. En sus orígenes, los programas alimentarios fueron formulados para contener estas situaciones de emergencia, sin embargo, los comedores al día de hoy continúan brindando asistencia alimentaria.

En Argentina, los comedores comunitarios están regulados principalmente por la Ley Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (N° 25.724), que establece medidas para garantizar el acceso a una alimentación adecuada para toda la población. Además, existen normativas a nivel provincial y municipal que pueden variar según la jurisdicción específica. Se hace referencia a comedor comunitario cuando hablamos de todo aquel espacio físico que brinda asistencia alimentaria gratuita a personas en situación de vulnerabilidad social al menos 3 días a la semana, elaborando alimentos y sirviendo una comida principal (almuerzo

y/o cena), complementada con desayuno y/o merienda; sin perjuicio de la modalidad de entrega de viandas.

Por otro lado, se considera merendero comunitario a todo aquel espacio físico que brinda asistencia alimentaria gratuita a personas en situación de vulnerabilidad social, elaborando alimentos y sirviendo principalmente desayuno y/o merienda, y/o copa de leche; sin perjuicio de la modalidad de entrega de viandas (ReNaCOM).

Una organización no gubernamental (ONG) es una entidad sin fines de lucro, independiente del gobierno, que trabaja en áreas como el desarrollo social, ambiental, de salud o derechos humanos. Su objetivo principal es promover el cambio positivo en la sociedad.

En un entorno de vulnerabilidad social, los comedores comunitarios aseguran el acceso a alimentos básicos, brindando las comidas más importantes del día para muchas familias. Este apoyo es vital para la seguridad alimentaria en barrios pobres.

La distribución de alimentos en estos comedores refleja y moldea las relaciones sociales y políticas dentro de la comunidad, siendo una intervención esencial para la cohesión social y el bienestar nutricional de sus beneficiarios.

De esta manera, desde los comedores comunitarios se tendió a generar prácticas que excedían lo alimentario. Estos cambios se expresaron también en la forma en la que las mismas definen sus objetivos institucionales. La manera mayoritaria en la que se definen las acciones llevadas a cabo por estas organizaciones es a través de la noción de contención.

Cuando se habla de contención, los referentes hacen mención a los niños en distintos momentos de la vida (aún por fuera de los espacios y horarios institucionales). Las acciones realizadas son concebidas por los referentes como protectivas o defensivas frente a la hostilidad del entorno y a la complejidad que asumen las problemáticas sociales en el contexto actual. Puede sostenerse, entonces, que estas organizaciones desarrollaron acciones

de acompañamiento frente a distintas problemáticas infantiles y familiares. Si bien las mismas son valoradas en tanto operan como sostén de los niños/as, no resultan en muchos casos suficientes ante la complejidad que frecuentemente revisten estas problemáticas. Según los testimonios recabados, esta situación es vivida por los referentes con frustración e impotencia. (CONICET, 2013).

Recordando un poco sobre la historia del primer comedor comunitario de Villa La Tela (Córdoba) llamado "La Amistad" podemos decir que este al igual que muchos de los comedores comunitarios se convirtieron en espacios esenciales que no solo proporcionan alimento, sino también apoyo y contención social a sus beneficiarios. En contextos de vulnerabilidad, estos comedores juegan un papel crucial en la organización alimentaria y la cohesión comunitaria. En el caso de "La Amistad", el comedor se convirtió en un núcleo de solidaridad comunitaria donde, además de la alimentación, se promovieron actividades como el fútbol y salidas recreativas, lo que ayudó a fortalecer los lazos sociales y brindar un ambiente seguro y de apoyo para los niños y sus familias. (Huergo y Eynard, 2011).

Estos espacios fomentan la solidaridad y la interacción cotidiana entre los miembros de la comunidad. Los comedores se han consolidado como centros de apoyo emocional y social, donde las personas pueden encontrar ayuda y un sentido de pertenencia. Las relaciones de género y los liderazgos organizativos son fundamentales, destacando el papel central de las mujeres en la gestión y operación de estos espacios.

Es posible sostener, entonces, que los comedores comunitarios (en tanto organizaciones territoriales) se afianzaron como agentes sociales en el campo del cuidado infantil. Esta situación ha sido reconocida, en menor o mayor medida, por los agentes gubernamentales (principalmente por aquellos dependientes del nivel local del gobierno) con los cuales se observa una articulación frecuente, aunque escasamente visibilizada, en función de la predominancia del enfoque familiarista como orientación principal que adquiere el

diseño e implementación de las políticas asistenciales. Si bien consolidación de los comedores comunitarios puede ser consideradas como una ruptura en tanto dichos procesos implicaron una disrupción respecto del carácter familiarista que asumieron las prácticas de cuidado infantil en el marco del modelo tradicional; las formas que adquirieron dichas prácticas tendieron a reproducir el carácter feminizado/maternalizado propio del modelo tradicional y, por ende las relaciones de desigualdad de género implicadas en el mismo. El accionar de estas organizaciones puede ser interpretada como una compensación frente a las limitaciones que poseyeron las prácticas desarrolladas por las familias como consecuencia de los procesos de crisis antes analizados. Sin embargo, en actualidad y frente las preocupaciones que plantean los referentes de las organizaciones relevadas, cabe preguntarnos en qué medida a través de estas prácticas de cuidado puede darse respuesta a las situaciones problemáticas a las que cotidianamente se enfrentan. (Ierullo, 2013).

Durante la pandemia, este rol se vio multiplicado, en respuesta a las demandas diversificadas de la población. En territorios en los que se yuxtaponen múltiples desigualdades, y dada la crisis económica del contexto pandémico, los comedores ampliaron sus estrategias de cuidado. A las prácticas señaladas en el apartado anterior, se sumaron nuevas formas de cuidar: fueron los espacios desde los cuales se traccionan las demandas al estado vinculadas a la pandemia, se encargaban de hacer llegar viandas a vecinos y vecinas con COVID, fueron puntos de distribución de implementos sanitarios (barbijos, alcohol, etc.) y de información, y en gran parte de los casos también espacios de contención emocional para vecinos y vecinas que habían perdido su trabajo o a sus familiares (CONICET, 2022)

Luego de la pandemia atravesada inició un aumento de la demanda de raciones brindadas, sumando como desafío el lograr que la comida alcance para alimentar a un número cada vez mayor de personas. Además de la llegada de estos nuevos actores, en muchos casos, familias que contaban con los comedores sólo para alimentar a niños y niñas, empezaron a

sumar también a los jóvenes y adultos. Más allá del abastecimiento provisto por las organizaciones sociales, el Estado, las donaciones y/o la colecta barrial, según el caso, todos los espacios comunitarios se enfrentaron (en mayor o menor medida) a dificultades para cubrir la totalidad de las raciones (CONICET, 2022).

El contexto socioeconómico de Argentina es diverso y complejo. En los últimos años, el país ha enfrentado desafíos económicos, como alta inflación, deuda externa, desempleo y pobreza. La situación varía según la región y la población, pero en general, hay preocupación por la estabilidad económica y social, así como por la desigualdad en el acceso a recursos y oportunidades. El gobierno trabaja en políticas para abordar estos problemas, pero su gestión no está exenta de desafíos.

Los comedores comunitarios han enfrentado y continúan enfrentando múltiples retos, desde la gestión de recursos limitados hasta la adaptación a nuevas políticas asistenciales y económicas. La tensión entre las necesidades comunitarias y las limitaciones de los programas estatales es una constante.

Las encargadas de estos sitios de asistencia, enfrentan tensiones entre los requisitos de los programas estatales, las necesidades de las familias locales y sus propias limitaciones personales y familiares.

El manejo de estos espacios requiere no solo de habilidades organizativas sino también de una gran capacidad para gestionar las demandas emocionales y sociales de la comunidad, lo que puede generar estrés y repercusiones en la salud de quienes lideran estas iniciativas.

Los comedores comunitarios, más allá de su función inmediata de proveer alimentos, pueden ser motores de cambio social y personal. Las personas a cargo de estos espacios, a menudo, desarrollan habilidades y conocimientos que fortalecen su rol en la comunidad, promoviendo un mayor empoderamiento y participación social.

Las transformaciones en las políticas sociales, como la introducción de programas de transferencias condicionadas de ingresos, han cambiado el panorama de la intervención alimentaria, requiriendo una continua adaptación y reorganización de los comedores comunitarios.

Desde esta perspectiva, la creación de espacios de cuidado comunitario forma parte de aquellas “actividades que convergen en los procesos complejos de habitar un territorio” (Ortiz Flores, 2020, p. 16), es decir, espacios para atender necesidades inmateriales de los habitantes y desde donde puedan emerger nuevas formas de agencia para procesos colectivos (Ossul-Vermeheren, 2018). Como parte de los procesos que involucran la producción social del hábitat, los trabajos de cuidado comunitario que se llevan adelante en los comedores y merenderos resultan ser una de las herramientas con las que cuentan quienes habitan las periferias urbanas (tanto en términos espaciales como simbólicos) para hacer posible la vida, o al menos intentarlo.

Es preciso remarcar que los territorios en los cuales encuentra asidero la organización comunitaria de los cuidados constituyen territorios socio segregados donde confluyen múltiples carencias: en la mayor parte de los casos no cuentan con todos los servicios básicos, presentan distintos problemas de infraestructura y las poblaciones que allí residen sólo acceden a una inserción marginal y precaria al mercado de trabajo. De modo que, en paralelo a la necesidad de hacer “habitables” esos territorios, se encuentra también la urgencia de dar respuestas colectivas a las restricciones vinculadas con la subsistencia diaria. Tal es así, que en gran parte de los barrios donde se realizó el trabajo de campo la creación de espacios de cuidado comunitario, como comedores, acompañó el devenir de los propios territorios en un vínculo inseparable entre producción social del hábitat y sostenibilidad de la vida.

La larga tradición del cuidado comunitario en Argentina está en la base de la existencia y reproducción de estos espacios. Si bien los comedores y merenderos más

antiguos que formaron parte de la muestra no superan los veinte años, las personas que los sostienen a diario e incluso quienes los crearon cuentan con experiencia de primera mano a partir de sus propios recorridos familiares y sus vínculos desde temprana edad con los espacios de cuidado comunitario.

A partir del presente año (2024) desde el Gobierno de Argentina se realizaron iniciativas favorables para comedores, merenderos y copas de leche de todo el país, se creó un programa llamado “AlimentAR Comunidad” que busca mejorar la compra, calidad y abastecimiento de los alimentos, brindando una tarjeta prepaga (débito) para que los comedores y merenderos que estén registrados en el ReNaCOM y cumplan con los criterios de elegibilidad, puedan comprar alimentos según sus necesidades específicas. También se creó el Registro Nacional de Comedores y Merenderos Comunitarios de Organizaciones de la Sociedad Civil (ReNaCOM) para el relevamiento de información de los espacios comunitarios que brindan asistencia alimentaria de forma gratuita a personas en situación de vulnerabilidad social.

La pobreza y el hambre en Córdoba reflejan en gran medida la situación nacional, aunque puede haber variaciones regionales. En términos generales, se estima que una parte significativa de la población cordobesa enfrenta dificultades económicas y tiene dificultades para acceder a alimentos suficientes y nutritivos. Los comedores comunitarios y otras organizaciones sin fines de lucro desempeñan un papel importante en la mitigación de estas problemáticas, proporcionando asistencia alimentaria y otros servicios básicos a quienes lo necesitan. Sin embargo, siguen siendo una problemática importante que requiere atención por parte del gobierno y la sociedad en su conjunto.

El presente plan de intervención, pretendió que distintos actores se vean beneficiados, tanto de manera directa como indirecta

- Los asistentes, de forma directa, ya que lo planteado tuvo como fin la mejora en el valor nutricional de su dieta, que tendrá influencia directa en su salud y calidad de vida. Sumado a ello, se consideró que la propuesta puede influir directamente en su estima, ya que la mayoría de los beneficiarios se encuentran en situación de calle y no están acostumbrados a ser sujetos importantes en un proyecto como este.

- Los encargados de servicios alimentarios de la organización, ya que se prevé una mejora en la dinámica de sus labores diarias y también una mejora en la calidad nutricional de sus preparaciones, mediante la adquisición de conocimientos y estrategias.

- Por último, el establecimiento en sí, ya que al realizar mejoras de gestión en pos del beneficio de los vulnerables otorga un mayor reconocimiento y revaloriza su misión y visión como organización sin fines de lucro.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar estrategias basadas en un plan de acción estratégico que permita optimizar la administración de recursos alimentarios disponibles en desayunador comunitario de Fundación Séptimo Mes, Ciudad de Córdoba en el año 2024.

Objetivos específicos

- Analizar el sistema de gestión y valor nutricional de las raciones brindadas en el programa de asistencia nutricional de la Fundación Séptimo Mes.
- Diseñar propuestas de autoorganización individual a través de capacitaciones brindando un taller abierto a la comunidad participativa de los comedores.
- Capacitar a personal y organizadores de comedores comunitarios sobre el valor de las donaciones alimentarias y su mejor aprovechamiento nutricional.
- Evaluar el grado de aceptación de los beneficiarios y adaptación de los organizadores ante las modificaciones empleadas en propuestas planteadas.

Planificación

1. Revisión bibliográfica.

Objetivo: Investigar y organizar el contenido disponible sobre la temática seleccionada.

Periodo: Marzo 2024.

Descripción: A través de una búsqueda bibliográfica exhaustiva se indagó sobre el sustento, antecedentes y fundamentación de la asistencia social y temáticas relacionadas a la misma.

2. Reunión de equipo.

Objetivo: Determinar modalidad, temática y requisitos del trabajo final en Licenciatura en Nutrición, Universidad Siglo 21.

Periodo: Marzo 2024.

Descripción: En conjunto con tutor del trabajo final se analizó viabilidad de temática seleccionada.

3. Reunión inicial con referentes.

Objetivo: Plantear el proyecto de intervención y su finalidad ante referentes de Fundación Séptimo Mes.

Periodo: 4/04/2024 - Semana 1, Abril 2024.

Tiempo estimado: 1 hora.

Descripción: Encuentro de manera virtual entre alumna, tutor de tesis y referentes de Fundación Séptimo Mes.

4. Visita al establecimiento.

Objetivo: Plantear el proyecto de intervención y su finalidad.

Periodo: 10/04/2024 - Semana 2, Abril 2024.

Tiempo estimado: 2 horas.

Descripción: Se realizó una presentación general entre todas las personas del establecimiento, a través de una charla distendida, abordando en términos generales el proyecto de intervención y su utilidad para la Fundación Séptimo Mes del Banco Julio.

5. Reunión con personal de finanzas de Fundación Séptimo Mes y Banco Julio.

Objetivo: Recopilar información de la organización para analizar la viabilidad de las propuestas.

Periodo: Semana 3 y 4, Abril 2024.

Descripción: A través de diversos encuentros se realizaron para conocer la historia, misión, valores, infraestructura y demás características a tener en cuenta para realizar el diagnóstico de situación.

6. Diagnóstico de situación.

Objetivo: Desarrollar un conocimiento profundo de una situación de la organización.

Periodo: Semana 1 y 2 , Mayo 2024.

Descripción: Analizar datos, información e investigación minuciosamente teniendo en cuenta los antecedentes, su historia y situación actual para estimar un pronóstico de recepción.

7. Planificación del proyecto.

Objetivo: Organizar a través de un diagrama de Gantt las actividades propuestas con fin de facilitar el planteo a la organización considerando los recursos necesarios y las características del establecimiento.

Periodo: Semana 3 y 4 , Mayo 2024.

Descripción: Delimitar y definir cada paso del plan de intervención, teniendo en cuenta recursos necesarios, objetivos y descripción. Se analizaron también los tiempos

y espacios necesarios para prevenir inconvenientes o en su defecto poder buscar una solución de manera más clara y ordenada.

8. Presentación y aprobación de propuesta.

Objetivo: Exponer a autoridades de la fundación la propuesta a fin de esperar su aprobación.

Fecha: Semana 4 , Mayo 2024.

Descripción: Se remitieron las actividades planteadas en base al proyecto a través de Educación Alimentaria Nutricional y modificaciones en técnicas culinarias para una mejora de calidad nutricional, la organización lo analizará y en caso de ser necesarias se realizarán modificaciones para adaptarse a lo esperado y necesario por la Fundación Séptimo Mes.

9. Taller 1: Colaciones saludables.

Objetivo general de encuentro: Identificar diversas opciones de snacks saludables con grado de dificultad leve.

Público destinatario:

- Tallerista a cargo del encuentro “Producción alimentaria”
- Padres, Madres, tutores o familiar a cargo que desee asistir.
- Alumnos que asisten al taller “Producción alimentaria” brindado por la fundación.

Periodo: Semana 1, junio 2024.

Actividad de inicio: El juego de la telaraña.

Dinámica: Grupal.

Recursos materiales necesarios:

- Un ovillo de lana.
- Lugar luminoso.

- Sillas.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Instrucciones para el coordinador: En este juego de presentación, los participantes se ubican en ronda sentados sobre sillas, la coordinadora tendrá el ovillo de lana en sus manos, realizará una breve presentación de su persona y finaliza comentando cual es su comida favorita, sujetará el extremo del ovillo y se lo pasara a otro participante para que repita la misma modalidad, cada uno se queda con su parte del ovillo y lanzara el resto de la lana a otro compañero hasta que el ovillo haya pasado por todos los participantes. En ese momento, la coordinadora explica que los lazos que se fueron formando dan como resultado una red, la coordinadora solicitara a todos que cierren sus ojos y se dejen caer hacia atrás sin soltar su parte de lana, con esto se demostrara que el trabajo en equipo es importante y don como resultado una red aún más fuerte. Una vez finalizado, se procede a que la última persona que tenga el ovillo en sus manos lo arrojará al anterior recordando su comida favorita, y así sucesivamente hasta que finalice el ovillo.

Actividad de desarrollo: Producción alimentaria de snacks saludables.

Dinámica: Grupal.

Recursos materiales necesarios:

- Ingredientes.
- Utensilios básicos.
- Cocina.
- Elementos de limpieza para utilizar posteriormente.
- Agua.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Instrucciones para el coordinador: Se explicará la actividad a realizar a los participantes para posteriormente realizar la división en 3 grupos indicando la receta correspondiente a cada grupo, luego en conjunto se dirigirán todos al área de la cocina, se realizarán las preparaciones para finalmente presentarlas al resto del taller y realizar una degustación grupal.

Actividad de cierre: Ilustradores de conocimiento.

Dinámica: Individual.

Recursos materiales necesarios:

- Recetarios individuales tamaño A6 con portada en blanco(según cantidad de participantes).
- Fibras, lápices de colores y demás útiles escolares disponibles.
- Lugar luminoso.
- Mesa.
- Sillas.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Instrucciones para el coordinador: La coordinadora entregará como presente a cada uno de los asistentes recetarios individuales con portada en blanco, explicará la importancia de involucrarse en cada proceso y dejar nuestra huella personal, luego se pondrán al alcance los útiles escolares para que cada uno de los asistentes pueda ilustrar a su gusto la portada de su recetario. Finalmente se agradecerá el espacio y los participantes, también se consultará si les gusto el taller y si les gustaría que se repita la actividad.

Presente y recuerdo del encuentro: Mini recetario de snacks saludables con tapas personalizadas.

10. Taller 2: Inter Suplementación proteica.

Objetivo general de encuentro: Reconocer combinaciones de alimentos de manera favorable para obtener proteínas completas.

Público destinatario:

- Organizadores de la Fundación Séptimo Mes y del Banco Julio que deseen asistir al taller.
- Encargados de la cocina en el área del desayunador.
- Voluntarios presentes en el establecimiento que deseen participar.

Periodo: Semana 2 , Junio 2024.

Actividad de inicio: Funeral de los “no puedo”.

Dinámica: Individual (primera parte) y grupal (segunda parte).

Recursos materiales necesarios:

- Rectángulos de cartulinas de colores.
- Lapiceras/fibrones.
- Lugar luminoso.
- Frasco/cofre.
- Recorte de tela negra.

Público destinatario:

Tiempo estimado: 10 minutos.

Instrucciones para el coordinador: En esta actividad, los participantes se ubican en sentados alrededor de una mesa, en primera instancia la coordinadora se presentará y

relatará brevemente el motivo del encuentro, luego procederá a explicar la consigna de la actividad en la cual cada uno de los asistentes escribirá las limitaciones que encuentran a nivel individual, grupal y de la fundación en sí. Al terminal, los asistentes del taller reciben la indicación de doblar por la mitad sus papeles y llevarlos hacia adelante donde estará ubicado el cofre o frasco. La coordinadora tapara con una tela negra el recipiente, colocara a modo simbólico una cruz con su epitafio e iniciara a decir “En el día de hoy, en este taller, enterramos nuestros “No Puedo”, sufrimos su pérdida y los echaremos de menos, pero seremos fuertes y aprenderemos a vivir sin ellos, pero, tenemos como sobrevivientes a sus hermanos “Puedo” y “Quiero”.

Actividad de desarrollo: Exposición sobre Inter Suplementación Proteica.

Dinámica: Grupal.

Recursos materiales necesarios:

- Presentación sobre la temática.
- Proyector.
- Panes realizados previamente aplicando inter suplementación proteica.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Instrucciones para el coordinador: La futura Licenciada en Nutrición procederá a preguntarle a cada uno de los miembros participantes del taller que conocen sobre las proteínas. Luego se expondrá el material sobre la temática de inter suplementación proteica, sus combinaciones, y ejemplos con lo cual posteriormente se realizará una puesta en común sobre la presentación anterior, para que los participantes puedan reflexionar acerca de lo que se explicó. Por último, se realizará una degustación de panes realizados con distintos tipos de harinas aplicando la técnica mencionada anteriormente.

Actividad de cierre: Sesión de retroalimentación y votación.

Dinámica: Grupal (primera parte) e individual (segunda parte).

Recursos materiales necesarios:

- Cubo con 1 pregunta en cada cara.
- Lugar luminoso.
- Sillas.

Tiempo estimado: 10 minutos

Instrucciones para el coordinador: Luego de la actividad de desarrollo, la coordinadora consulta cual ha sido su pan favorito por sobre los otros y posteriormente indicará las instrucciones de esta última etapa del taller en la cual cada uno de los participantes arroja el cubo y lee la pregunta que le tocó, responde primero y luego si alguna otra persona quiere agregar algo o expresar su punto de vista también podrá hacerlo libremente, así consecutivamente con todos los miembros del taller. Las preguntas teóricas fueron diseñadas previamente

Presente y recuerdo del encuentro: Bolsitas individuales con galletas de okara, más cuadro plastificado de combinaciones vegetales para conformar proteína completa.

11. Evaluación.

Periodo: Semana 3, Junio 2024.

Descripción: Se dejó a la persona encargada de la fundación cuestionarios impresos anónimos con preguntas abiertas y cerradas (ver anexo 2) para quienes fueron parte indirecta o directamente en el proyecto. La misma encuesta estuvo también cargada en línea para que la puedan completar quienes no tengan posibilidad de acercarse a la

fundación (ejemplo personal de Banco Julio). Después, se recopiló la información para continuar con la siguiente etapa.

12. Informe final y devoluciones.

Objetivo: Presentar y comunicar los resultados obtenidos a lo largo de la intervención.

Periodo: Semana 3 y 4, Junio 2024.

Descripción: Se realizó un documento exhaustivo teniendo en cuenta la retroalimentación de los participantes, miembros del establecimiento.

13. Conclusión.

Objetivo: Analizar e interpretar la información presentada en el transcurso del proyecto.

Periodo: Semana 4, Junio 2024.

Descripción: Reconocer limitaciones y fortalezas de la intervención, también valorar el impacto y replicabilidad en la organización dando un cierre al plan de intervención.

Diagrama de Gantt.

Tabla 1.

Planificación de las actividades con respecto al tiempo establecido.

PERIODO	MARZO	ABRIL				MAYO				JUNIO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Revisión bibliográfica	X												
2. Reunión de equipo	X												
3. Reunión inicial con referentes		X											
4. Visita al establecimiento			X										
5. Reunión con personal de finanzas				X	X								
6. Diagnóstico de situación en terreno						X	X						
7. Planificación de proyecto								X	X				
8. Presentación y aprobación de propuesta									X				
9. Taller 1										X			
10. Taller 2											X		
11. Evaluación												X	
12. Informe final y devoluciones												X	X
13. Conclusión													X

Intervención en terreno

Taller 1: Colaciones saludables.

La intervención se ha llevado a cabo el día jueves 6 de junio de 2024 desde las 17 hs y 20 hs, día y horario fijado en conjunto con los organizadores que dictan la capacitación anual denominada “producción alimentaria”, el espacio brindado fue en el salón ubicado en planta baja de la casa de la fundación en donde suelen organizar diversos eventos, pero principalmente ferias americanas.

Con anterioridad se presentó a los directivos la planificación de contenidos y los recetarios que finalmente fueron entregados como souvenirs a los participantes. Luego, en conjunto con Elvira (encargada principal del curso) se ha realizado la selección de las recetas elaboradas, optando por un lado una receta dulce como galletas de garbanzos y por otro lado, los scones de cebolla y queso como una opción de preparación salada.

Días antes se ha enviado a los organizadores del taller un listado de ingredientes e insumos necesarios para la realización de las preparaciones y la coordinadora preparó los recetarios entregados como souvenirs de la intervención.

Se asistió al establecimiento al horario pactado, se tuvo una charla técnica y preparatoria con Elvira y voluntarios, se analizaron los espacios y su distribución teniendo en cuenta la cantidad de asistentes, y se esperó un tiempo prudencial de 20 minutos a que lleguen aquellos asistentes que estaban demorados, para que no se pierdan el inicio de la propuesta. En este tiempo los adolescentes interactuaron entre sí y jugaron saltando la soga.

Al dar comienzo a la actividad de inicio eran 9 personas (2 organizadoras, 7 participantes (6 masculinos y 1 femenina) además de la coordinadora, con el correr del taller se sumaron otras 3 personas, que por una situación particular se retrasaron y no pudieron asistir a tiempo.

El taller en sí se desarrolló de manera colaborativa y participativa, las organizadoras cedieron su lugar a la coordinadora y se generó un ambiente de confianza y distensión en donde los alumnos realizaban las recetas siguiendo los pasos y distribuyendo tareas entre ellos, así mismo se mostraron interesados en los alimentos utilizados y se involucraron al proyecto realizando consultas alimentario-nutricionales sobre y por fuera del taller.

También se fomentó la resolución y el trabajo en equipo ante algunos inconvenientes que se presentaron en cuanto a infraestructura, como es el caso del horno que no realizaba una cocción de manera pareja, la heladera que congeló algunos de los elementos necesarios para cocinar y la falta de ingredientes por olvido de las organizadoras. Para cada uno de los obstáculos que se presentaron por fuera de la planificación conceptual, se encontraron soluciones que redirigieron eficazmente la intervención.

Un momento no planificado pero reconocido por ellos mismos como indiscutible para concluir cada encuentro es la merienda final en la que se comparte un grato momento en conjunto acompañado de té, mate cocido o chocolatada y se degustan las preparaciones realizadas por ellos mismos.

Los participantes se encontraron muy agradecidos y entusiasmados al recibir como obsequio los recetarios en donde encontraban un total de 11 recetas de snacks saludables (anexo 3).

Un momento significativo fue la entrega de recetarios como regalo para cada uno de ellos, ya que anteriormente habían solicitado la posibilidad de sacar fotos a las recetas para así poder replicarlas en sus hogares y para su sorpresa culminaron la intervención con lo solicitado y más opciones de colaciones que podrían ser elaboradas por ellos mismos.

Taller 2: Intersuplementación proteica.

Dicha intervención se realizó el viernes de la segunda semana de junio del año 2024 correspondiente al 14/06/2024, en cuanto al espacio en donde se desarrolló el taller se utilizó una de las salas chicas de planta alta, y la duración total finalmente fue de 1 hora y media.

De manera anticipada se presentó a la encargada del área la planificación, y fundamentación de la propuesta. En conjunto con Melisa (encargada del área del desayunador) se determinó la fecha exacta en la cual se encontraron todos los miembros fijos del área, ya que al encontrarse el desayunador en un periodo de novedades y cambios por cuestiones de infraestructura deficiente y seguridad de sus integrantes, era probable que de no hacerlo esa semana tendríamos que esperar hasta agosto, debido a que no realizan entregas de desayunos en el receso de invierno.

Asistieron un total de 6 personas dentro de los cuales se se distinguían en 2 cocineras, 1 panadero, 1 encargada del área y 2 voluntarios (una madre involucrada en la fundación y un señor que a partir de una infracción cometida fue asignado para realizar labores de trabajo comunitario y a partir de ello ha decidido quedarse como ayudante fijo).

En un principio los participantes se notaban desconfiados en cuanto al taller, con incertidumbre del porvenir y de cómo se desenvolverían en el mismo, la actividad de inicio fue clave para dejar de lado la vergüenza y compartir intereses en común entendiendo que todos se encontraban unidos por un mismo fin.

Con el pasar del tiempo se mostraron más desinhibidos al compartir sus emociones sin sentirse juzgados, se vivió un ambiente de confianza y de fácil dispersión ya que manifestaron interés en aprender sobre alimentación y nutrición en términos generales aplicados no solo en la fundación si no en sus estilos de vidas particulares.

Lamentablemente antes de finalizar el taller se debió retirar una de las participantes (la más vergonzosa), debido a que ella vive en la fundación y su hija le solicitó que cuide a su nieta por unos minutos.

Al concluir el taller, los participantes mostraron su entusiasmo por realizar diversas propuestas a los directivos del Banco Julio para mejorar la calidad nutricional de las raciones brindadas, allí mismo se generó un momento no planificado de lluvia de ideas y diálogo para realizar distintos tipos de pan y potenciar la calidad de la preparación ofrecida.

Al igual que en el primer taller, se mostraron sumamente agradecidos por la mañana compartida y por la entrega de los presentes, que en este caso eran galletas de okara.

Informe final

Las actividades propuestas en ambos talleres se llevaron a cabo según lo planificado, y los destinatarios mostraron un gran entusiasmo ante cada una de las actividades presentadas.

Sin embargo, hubo algunos puntos que requirieron ajustes sobre la marcha. En el Taller 1, la cantidad de asistentes fue menor a la esperada, mientras que en el Taller 2 se presentaron dos voluntarios adicionales que se incorporaron a la intervención. Además, en el Taller 1, uno de los participantes padecía una discapacidad neurológica, lo que requirió destinar más atención a este individuo y condicionó la interacción con el grupo.

A pesar de estos imprevistos, la situación no representó una verdadera limitación. De hecho, tuvo un impacto positivo al demostrar la fortaleza del trabajo en equipo y la capacidad de adaptación del grupo, aspectos que se valoraron positivamente en el análisis retrospectivo.

Ambos talleres se extendieron en tiempo más de lo que se había programado en una primera instancia, esto es reflejo del involucramiento de los participantes, que realizaban preguntas a lo largo de las actividades y al generar un ambiente de confianza, en múltiples ocasiones se distendieron y consultaban por situaciones particulares o comentaban experiencias personales relacionadas a la temática.

En el taller número 1 (ver anexo 4), a pesar de la falta de insumos necesarios, se observó que se mantuvieron altos estándares de inocuidad, seguridad e higiene tanto en las producciones alimentarias realizadas como en el espacio donde se llevaron a cabo. Cada uno de los alumnos y sus docentes antes de iniciar a cocinar, se lavaron las manos, limpiaron la mesada y se colocaron en sus cabezas, trozos de friselina simulando cofias realizadas de manera artesanal por ellos mismos.

En el taller de colaciones saludables se seleccionó como receta dulce una preparación que contenga legumbres, ya que en el grupo etario suelen ser difícil de incorporar, pero para

asombro personal habían 2 de los participantes con familia peruana que solían consumir garbanzos con regularidad, de igual manera fue novedoso para ellos cocinar con dicho ingrediente una receta dulce.

Por otra parte, los participantes del taller número 2 eran personas mayores y existía un prejuicio personal y por parte de los organizadores de la Fundación Séptimo Mes del Banco Julio con respecto a su respuesta e interacción a lo largo de las actividades, pero cabe resaltar que si bien al principio fueron vergonzosos, luego de la actividad de inicio fueron muy participativos a lo largo de todo el taller (ver anexo 5).

Se vieron comprometidos con la causa, comprendieron el fundamento de la intervención e incluso realizaron propuestas de mejoras más allá de las planteadas por parte de la coordinadora. Cabe resaltar que 3 de los encargados de cocina que estuvieron presentes en el taller, se encuentran insertos en la organización del desayunador hace más de 10 años.

En ambos talleres se destaca la motivación y ganas de aprender de los participantes, que hicieron amena la propuesta cediendo de manera provechosa su tiempo y espacio.

Es importante recalcar que claramente lo teórico crea una base firme para lograr una buena intervención, pero a su vez es muy distinto a realizar la actividad en terreno, ya que es mucho más enriquecedora la experiencia y al existir un ida y vuelta real se puede lograr una retroalimentación para que en conjunto se puedan lograr resultados favorables.

Por último, cabe mencionar que también se realizaron actividades en pos de la fundación además de los talleres, como la ejecución de una fundamentación para presentar a las personas/empresas que solidariamente realizan donaciones de alimentos de manera mensual y también colocar en redes como por ejemplo LinkedIn con el motivo de captar nuevos colaboradores (ver anexo 6). También se colaboró a través de redes sociales en la campaña “Desayunos Solidarios” destacando los beneficios de la leche, dicha acción se llevó a cabo por medio de un video postado (ver anexo 7) que generó resultados positivos ya que

se recibieron más de 100 kg de leche en polvo. Como tercera acción por fuera de los talleres se realizó cartelera para colocar en la sala del desayunador (ver anexo 8).

Evaluación y devoluciones:

Para evaluar la efectividad de las intervenciones realizadas en la Fundación Séptimo Mes, se distribuyeron 9 encuestas (anónimas y voluntarias) a los participantes de los talleres y al personal de la organización. A continuación, se presentan los resultados y análisis de las encuestas realizadas:

- Todos los encuestados consideraron que la temática abordada fue acertada, valorando la calidad del contenido como excelente y como claros los contenidos brindados.
- El 88,89 % consideró que el aporte del taller a la práctica diaria de la fundación fue muy bueno.
- Todos se encontraron satisfechos con respecto al taller brindado según la dinámica empleada, los temas tratados y los conocimientos adquiridos.
- Todos los participantes estuvieron de acuerdo en que la intervención realizada fue de utilidad y asimismo consideran que sus expectativas se encuentran cumplidas.
- La totalidad de los asistentes encuestados piensa que la información proporcionada es aplicable a su vida diaria y estuvieron muy de acuerdo en base a que la información proporcionada es aplicable en la fundación Séptimo Mes.

Como puntos a mejorar, se identificó la necesidad de aumentar la fluidez de los talleres, evitando una estructura excesivamente rígida que podría sacar a los participantes de su zona de confort. Los aspectos que despertaron mayor interés entre los asistentes incluyeron la utilización y combinación de ingredientes para crear recetas más nutritivas.

En términos de testimonios personales, los participantes destacaron la productividad del taller, la participación activa en el trabajo en equipo y la pertinencia de las temáticas seleccionadas para las actividades. Una reflexión significativa subrayó la importancia de asistir a las personas en situación de vulnerabilidad ofreciendo el mejor desayuno posible dentro de los recursos disponibles.

Los resultados de las encuestas reflejaron una alta satisfacción tanto de los participantes como del personal de la organización. La mayoría de los asistentes encontró la información proporcionada útil y aplicable, resaltando las actividades prácticas como el aspecto más positivo. No obstante, se identificó la necesidad de ampliar el tiempo de preparación de los talleres y de disponer de más recursos y materiales.

El personal de la organización, por su parte, destacó mejoras en la gestión de los alimentos y el interés de los beneficiarios en las actividades realizadas. Para futuras intervenciones, se sugiere abordar nuevas temáticas propuestas por los participantes, involucrar a todo el personal y mejorar la infraestructura del comedor. En conclusión, las encuestas reflejan un impacto positivo del proyecto en la comunidad, identificando áreas específicas de mejora que serán consideradas en futuras intervenciones. La participación activa y el entusiasmo de los beneficiarios y del personal de la organización indican que el proyecto va en la dirección correcta para lograr una mejora sustancial en la calidad de la alimentación y la educación nutricional en la organización comunitaria.

Asimismo, se evaluó la aceptación de los menores que participaron en el taller número 1. Los resultados mostraron una inclinación positiva respecto a su satisfacción general. Además, se consultó sobre el resultado final de las preparaciones elaboradas, mostrando una preferencia ligeramente mayor por las preparaciones saladas sobre las dulces.

Conclusión

Durante el desarrollo del Trabajo Final de Grado, que se plantea bajo la modalidad de Plan de Intervención, se pudo observar la importancia de poder desarrollar talleres en base a Educación Alimentaria Nutricional centrados en la implementación de estrategias nutricionales en comedores comunitarios. Se pudo apreciar la relevancia y el impacto positivo en contextos de vulnerabilidad. Las intervenciones llevadas a cabo en el área del desayunador y producción alimentaria de la Fundación Séptimo Mes permitieron, no solo mejorar el valor nutricional de las raciones alimentarias ofrecidas a través del desarrollo y preparación de nuevas recetas, sino también empoderar a los beneficiarios y organizadores mediante actividades prácticas y educativas.

La realización de talleres, como el de "Colaciones saludables" e "Intersuplementación proteica", demostró ser una estrategia efectiva para involucrar a los participantes en su propio proceso de alimentación, promoviendo un entorno de colaboración y aprendizaje continuo. Los asistentes mostraron un alto grado de participación y motivación, lo que facilitó la implementación de los cambios propuestos y generó un ambiente de confianza y trabajo en equipo.

Uno de los principales logros de esta intervención fue la capacidad de adaptarse a las circunstancias y necesidades particulares de la organización y sus beneficiarios. A pesar de los desafíos encontrados, como la variación en el número de participantes y la infraestructura limitada, se lograron soluciones efectivas que permitieron llevar a cabo las actividades de manera exitosa.

Los comedores comunitarios juegan un papel crucial en la lucha contra la inseguridad alimentaria y la desnutrición en contextos de vulnerabilidad. Estos espacios no solo brindan

alimentos a quienes más lo necesitan, sino que también sirven como centros de apoyo y comunidad, ofreciendo un lugar seguro y acogedor donde las personas pueden recibir ayuda integral. El trabajo que realizan es fundamental para el bienestar de muchas familias y su impacto va más allá de la simple entrega de raciones alimentarias; contribuyen a la cohesión social y al desarrollo comunitario.

La intervención fue particularmente exitosa debido a la atención personalizada y adaptada a las características del lugar donde se realizó. Comprender las necesidades específicas y las limitaciones de la Fundación Séptimo Mes permitió diseñar e implementar estrategias que fueran prácticas y viables dentro del contexto particular del desayunador. Este enfoque particular es crucial, ya que no todas las organizaciones y sus beneficiarios enfrentan las mismas circunstancias, y las estrategias deben ser ajustadas a estas particularidades para ser efectivas.

En resumen, el proyecto ha evidenciado que, a través de la educación y la participación activa, es posible desarrollar estrategias que mejoren la calidad de la alimentación en comedores comunitarios. Además, se ha fomentado un cambio de perspectiva en los beneficiarios, quienes ahora no solo reciben alimentos, sino que también adquieren conocimientos y habilidades para gestionar su propia alimentación de manera más saludable y consciente. Este enfoque integral y participativo podría ser replicado en otros comedores de la Ciudad de Córdoba, contribuyendo así a la mejora del estado nutricional y la calidad de vida de más personas en situación de vulnerabilidad. La importancia de un enfoque particular y adaptado a las condiciones específicas del lugar de intervención ha demostrado ser clave para el éxito de este tipo de proyectos, y su replicación en otros contextos podría amplificar los beneficios obtenidos.

Además, es importante destacar que el fortalecimiento de los comedores comunitarios a través de capacitaciones y estrategias nutricionales no solo mejora la salud de los beneficiarios, sino que también promueve la autosuficiencia y el empoderamiento de las comunidades. Al invertir en la educación alimentaria y nutricional, se sientan las bases para un futuro más saludable y sostenible, donde los comedores comunitarios no sólo proporcionen alimentos, sino que también se conviertan en motores de cambio y desarrollo local.

En este contexto, el rol del profesional de la nutrición se vuelve indispensable, ya que desempeña un papel crucial en organizaciones sociales en donde se brindan alimentos de manera solidaria, donde la población beneficiaria a menudo se encuentra en situación de vulnerabilidad alimentaria teniendo en cuenta la limitaciones de recursos disponibles.

Su participación en intervenciones nutricionales es clave para garantizar que estas se diseñen y apliquen de manera efectiva, tomando en cuenta las características de las personas que asisten. Por lo tanto, su labor es esencial en el desarrollo de estrategias y el seguimiento de resultados, lo que reafirma la importancia de contar con profesionales capacitados en esta área.

Adicionalmente, el profesional de la nutrición promueve la educación alimentaria, capacitando tanto a los voluntarios y personal como a los beneficiarios sobre prácticas alimentarias saludables. Esto incluye la orientación sobre la selección y combinación adecuada de alimentos, así como la enseñanza de hábitos alimentarios que contribuyan a mejorar la salud general de la población.

En resumen, la intervención del profesional de la nutrición en estos espacios es fundamental para mejorar la calidad de vida de los beneficiarios, proporcionando acceso a

una alimentación adecuada y promoviendo una mayor concienciación sobre la importancia de una dieta equilibrada.

Para concluir, cabe destacar que sería oportuno abrir nuevas líneas de intervención que realicen una continuidad en el tiempo teniendo en cuenta las actividades ya realizadas, para proseguir la mejora y contribuir al beneficio de los participantes, los beneficiarios y la fundación en sí.

Referencias

- Abeyá Gilardon, E. O. *Una evaluación crítica de los programas alimentarios en Argentina* [Archivo PDF]. <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2016.v12n4/589-604>
- Aguirre, M. S. (2022). *Impacto de las políticas sociales alimentarias en el bienestar nutricional de la población*. [Tesis de maestría, Universidad de Buenos Aires]. CONICET Digital. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/216907/CONICET_Digital_Nro.ded511fd-def8-4a02-b169-7eeb8cb3771c_X.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Aguirre, M. S. (2022). *Impacto de las políticas sociales alimentarias en el bienestar nutricional de la población*. [Tesis de maestría, Universidad de Buenos Aires]. CONICET Digital. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/216907/CONICET_Digital_Nro.ded511fd-def8-4a02-b169-7eeb8cb3771c_X.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Banco Julio (24 de abril de 2024). *Responsabilidad Social*. <https://www.bancojulio.com.ar/institucional/responsabilidad-social/>
- ElesaPiens. 8 actividades para empezar el curso con buen pie. *ElesaPiens'Blog*. <https://www.elesapiens.com/blog/8-actividades-para-empezar-el-curso-con-buen-pie/>
- FAO (2011). *Conceptos básicos de seguridad alimentaria y nutricional*. [Archivo PDF]. <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
- Fundación 7° mes (24 de abril de 2024). *La Fundación*. <https://septimomes821181048.wordpress.com/conocenos/>
- García, R. M. (2015). *Estrategias alimentarias en contextos de pobreza extrema*. *Revista de Estudios Sociales*. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/27332>

- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. *Soberanía alimentaria*. [Archivo PDF].
https://www.ambiente.gba.gob.ar/pdfs/006_EdAmb_Coleccion_SoberaniaAlimentaria_sept22.pdf
- González, M. P. (2019). Alimentación y vulnerabilidad social: Un estudio sobre los comedores comunitarios en Argentina. *Revista de Ciencias Sociales*, 15(2), 45-60.
- Huergo, J., & Eynard, M. (2011). *La Amistad: primer comedor comunitario de Villa La Tela (Córdoba). Su creación, devenir e impactos comunitarios*. Onteaiken Boletín.
<https://onteaiken.com.ar/ver/boletin11/2-3.pdf>
- El funeral de «No Puedo»*. (s. f.). Recuperado 12 de mayo de 2024, de
<https://ixcis.org/cuentacuentos/208-el-funeral-de-no-puedo>
- Kliegman, Robert M. (2020). *Nelson. Tratado de pediatría, 21.ª Edición*. Elsevier.
<https://www.clinicalkey.es/#!/content/book/3-s2.0-B9788491136842000571>
- Ley 27.642 de 2022. Promoción de la alimentación saludable. 26 de octubre de 2021.
D.O. No. 151/22.
- Ministerio de Desarrollo Social de la Nación (23 de abril de 2024). *ReNaCOM*.
<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/renacom>
- Ministerio de Salud (5 de abril de 2024). *Alimentación saludable*.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable#:~:text=Todas%20las%20personas%20tienen%20derecho,que%20necesit%C3%A1s%20para%20mantenerte%20sano.&text=el%20desarrollo%20y%20crecimiento%20saludable%20de%20los%20chicos%20y%20chicas>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Nutrición*.
<https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>
- Santarsiero, L. H. (2013). *Los comedores comunitarios como fenómeno social, político y alimentario en la Argentina de los últimos treinta años: Una "guía*

práctica" para su comprensión. Cuestiones de Sociología, 9, 319-323.

https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5898/pr.5898.pdf

Santarciero, L. (2010). *Los comedores comunitarios son una política social*. [Archivo PDF].

https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/120275/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sordini, M. (2020). *Comedores comunitarios: acceso a los alimentos y preparaciones posibles. Experiencias colectivas en la provincia de Buenos Aires*. [Archivo PDF].

<https://recyt.fecyt.es/index.php/encrucijadas/article/view/82142/63670>

Sordini, M. V (2012). *Una revisión sobre los programas alimentarios nacionales aplicados a comedores escolares y comunitarios desde los años ochenta en Argentina*.

[Archivo PDF]. <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/dpd/article/view/794/702>

Torrado, S. (2016). *La política social y sus efectos en la infancia: Un análisis crítico*.

Revista de Ciencias Sociales,

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/rcs/v36n53/1688-4981-rcs-36-53-175.pdf>

Veleda, C, Repetto, F, Díaz, G, Bezem, P, Sánchez, B. y Cano, E. (2014). *Comer en la escuela: nueve acciones para mejorar la gestión de los comedores escolares* [Archivo

PDF]. <https://www.cippecc.org/wp-content/uploads/2017/03/1355.pdf>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de preguntas abiertas para diagnóstico

¿Abren sus puertas todos los días?

¿En qué horarios?

¿Cuántas personas asisten en promedio cada día?

¿Se podrían diferenciar en menores y mayores de edad?

¿Trabajan con sistema de viandas?

¿Cuál suele ser el desayuno típico que sirven?

¿y por la tarde es el mismo?

¿Todas las preparaciones son realizadas en la fundación?

¿Permiten repetir la ración entregada?

¿Cuántos de ellos suelen repetir su ración?

¿Cuántas personas son las encargadas de la cocina?

¿Están hace muchos años?

¿Tienen voluntarios? ¿Son fijos o rotativos?

¿En qué época suelen ir más personas?

¿En alguna situación han recibido donaciones alimentarias y sienten que no han sabido aprovecharlas?

¿Alguna persona con patologías especiales ha ido y no pudo recibir su ración por este motivo?

¿Tienen un protocolo de higiene en la cocina? ¿Y en la sala del comedor?

¿Alguna vez se ha intentado variar las preparaciones?

¿Se encuentran inscriptos en el registro de ReNaCOM?

¿Cuentan con ayuda del Banco de Alimentos u otra organización?

¿Alguna duda? ¿Ven viable la propuesta? ¿Creen que podría ser beneficiosa para la fundación?

¿Cómo se financia la fundación? (donaciones, voluntariado, subvenciones, etc)

¿Cuáles consideran que son los mayores desafíos que enfrentan en la operación del desayunador?

Anexo 2. Cuestionario de evaluación

El siguiente cuestionario es **voluntario y anónimo**, y resulta de utilidad para valorar la satisfacción y retroalimentación de los participantes de los talleres brindados en el marco del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Nutrición, Universidad Siglo 21.

Marca con una X la columna que mejor refleje tu opinión acerca de la intervención realizada, la grilla contempla valores entre 5 y 1. Al final de los bloques, encontrará 3 preguntas en las que podrá expresarse en base a su experiencia y gustos personales, por último también podrá realizar una reflexión personal.

Taller al que asistió: _____

- 5= Excelente
- 4= Muy bueno
- 3= Bueno
- 2= Regular
- 1= Malo

Malo	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	
Preguntas	5	4	3	2	1
¿Cómo considera que fue la selección de la temática abordada ?					
¿Cómo califica la calidad del contenido del taller?					
¿Los contenidos brindados fueron claros?					
¿Cómo valoraría la utilidad de los materiales y recursos proporcionados?					
¿Cómo considera que fue el aporte del taller a la práctica diaria en la fundación Séptimo Mes?					
¿Cómo consideras su satisfacción general respecto al taller brindado?					

- 5= Muy de acuerdo
- 4= De acuerdo

3= Neutral (ni de acuerdo ni desacuerdo)
 2= En desacuerdo
 1= Muy en desacuerdo

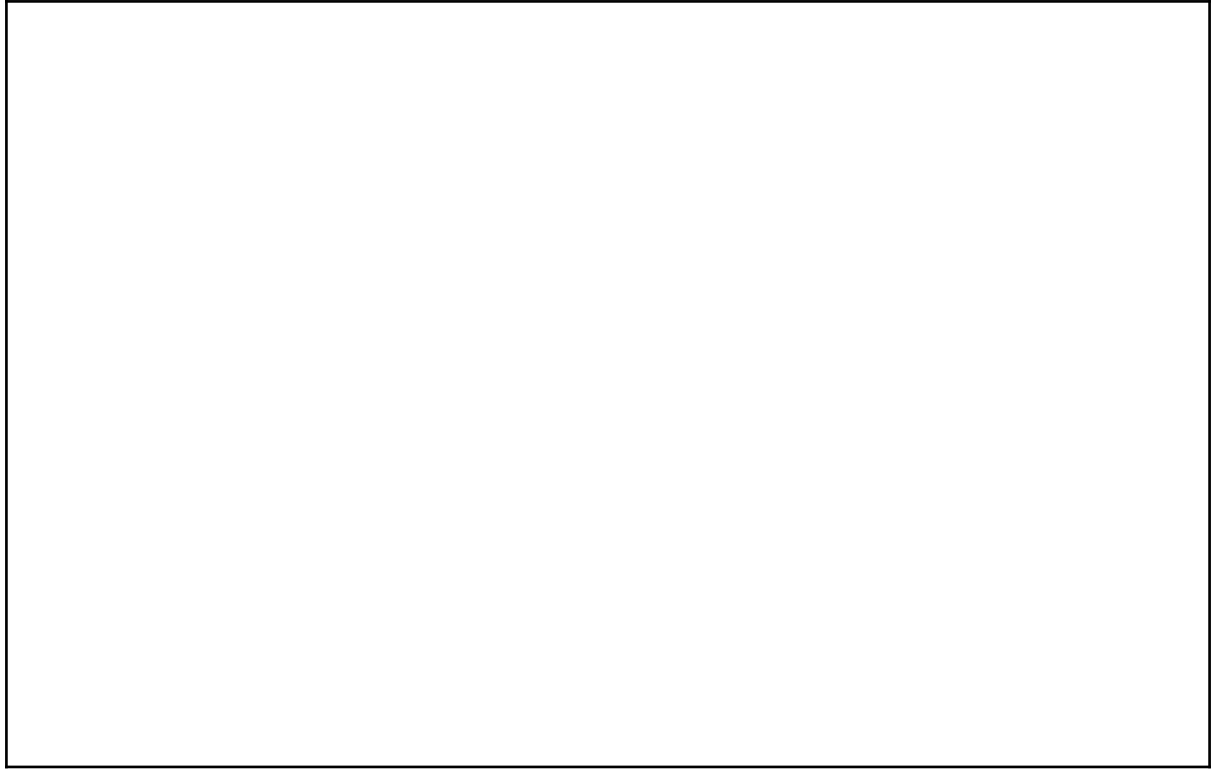
Preguntas	5	4	3	2	1
¿Considera que la intervención realizada fue de utilidad?					
¿Considera que fueron cumplidas sus expectativas en base al taller?					
¿Considera que la información proporcionada es aplicable a su vida diaria?					
¿Considera que la información proporcionada es aplicable en la fundación Séptimo Mes?					

¿Qué aspectos del taller te parecieron más útiles o interesantes?

¿Qué sugerencias tienes para mejorar futuros talleres?

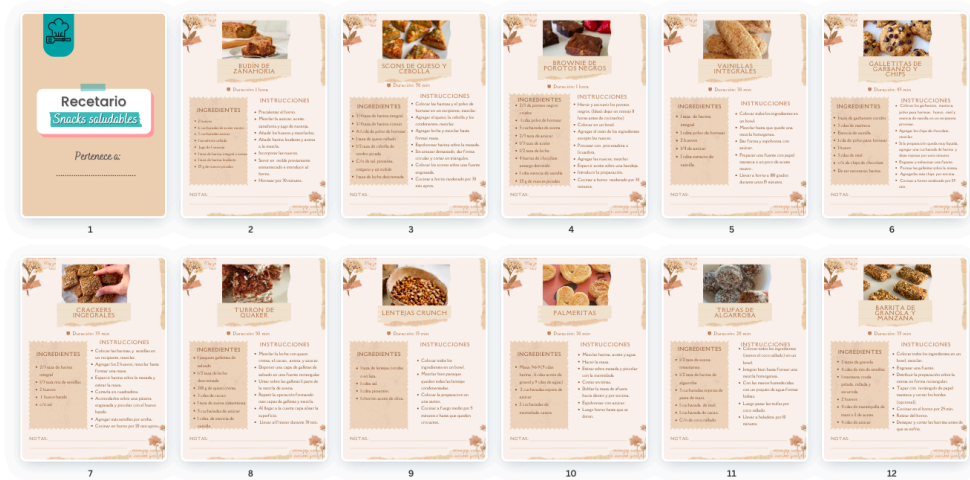
¿Hay algún tema específico que te gustaría que se trate en futuros talleres?

Testimonio/Reflexión personal:



Muchas gracias por su participación, tus respuestas son confidenciales y de suma importancia para poder mejorar teniendo en cuenta la retroalimentación de sus participantes.

Anexo 3. Recetarios.



Anexo 4. Fotos taller 1.





Anexo 5. Fotos taller 2.



Anexo 6. Fundamentación para la Solicitud de Alimentos Saludables en el Desayunador.



Fundamentación para la Solicitud de Alimentos Saludables en el Desayunador

En la fundación, trabajamos con la misión de generar oportunidades para desarrollar las capacidades de los niños, niñas y adolescentes, y que éstas les permitan construir herramientas para su formación, también en el área de desayunador se busca proporcionar alimentos a personas en situación de vulnerabilidad, asegurándonos de que cada comida no solo sacie el hambre sino que también contribuya positivamente a la salud de nuestros beneficiarios.

Sin embargo, hemos identificado la necesidad de mejorar la calidad nutricional de los alimentos que ofrecemos, por lo cual requerimos el apoyo de nuestros donadores para realizar modificaciones en la calidad nutricional de las raciones brindadas.

Una nutrición adecuada es fundamental para el bienestar físico y mental de las personas. Alimentos ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, y fibras contribuyen al desarrollo infantil, buena salud en general y prevención de enfermedades.

Por eso, solicitamos su ayuda para diversificar y mejorar la calidad de las donaciones, incluyendo:

- Harina de legumbres, por ejemplo harina de lentejas, soja, garbanzo, etc.
- Harina de trigo integral.
- Frutas frescas: Manzana, banana, naranja, pera, etc.
- Cereales: copos de maíz con azúcar, quinoa pop, granola, avena, etc.
- Mermeladas.

Al recibir y distribuir alimentos más saludables, esperamos:

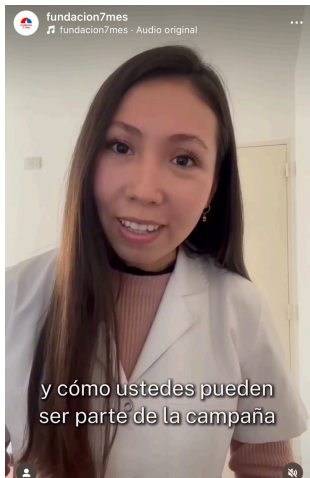
- Mejorar la salud general de nuestros beneficiarios, reduciendo la incidencia de enfermedades relacionadas con la mala nutrición.
- Aumentar la energía y capacidad de concentración en niños y adultos, mejorando su rendimiento escolar y laboral.
- Fomentar hábitos alimenticios saludables a largo plazo, que puedan ser mantenidos más allá del apoyo del desayunador.

Para cumplir con nuestra misión de no solo alimentar sino también nutrir, necesitamos su apoyo para obtener alimentos de mayor calidad nutricional. Juntos, podemos hacer una diferencia significativa en la vida de las personas que más lo necesitan, proporcionando no solo comida, sino también salud y esperanza para un futuro mejor.

Agradecemos de antemano su generosidad y compromiso con esta causa.



Anexo 7. Campaña “Desayunos saludables”.



Anexo 8. Cartelería colocada en el salón principal de desayunador.

