

El Taller “Comer bien es salud” es un taller de cocina y mucho más. Un Proyecto que crea una herramienta conceptual y metodológica para la construcción de un espacio de participación y protagonismo de l@s usuarios, en el marco de los Servicios Sociales del zaragozano barrio de Las Fuentes, acompañando este protagonismo con las herramientas necesarias para que el propio grupo promueva y genere actividades que los beneficie en su desarrollo cotidiano, comunitario y en la mejora de su calidad de vida. Todo ello, en torno a un tema, también cotidiano, la alimentación saludable.

Desde nuestro trabajo diario con l@s ciudadanos residentes en el barrio de Las Fuentes, detectamos déficits en sus conocimientos teóricos-prácticos básicos, relacionados con los hábitos alimenticios (escasa conciencia de la importancia de una alimentación saludable y consciente...). Pensamos que el dotarles de unos conceptos imprescindibles de nutrición, de dieta equilibrada, de comprar los alimentos, así como de nociones generales para elaborarlos, revertiría en la mejora de su salud, seguridad e higiene en la cocina, economía doméstica, etc. Valoramos importante que dispusieran de la información básica sobre alimentación, elaboración de alimentos, y hábitos alimenticios conscientes y saludables, valorando estos últimos en positivo.

Asimismo, brindarles este asesoramiento desde su Centro de Servicios Sociales, el de su barrio, a personas con las que existía un plan de intervención, un seguimiento continuado, lo convirtió en un proyecto accesible y cercano.

Empezamos esta andadura, ante la oportunidad que se nos dió de llevar a cabo una iniciativa grupal, de plasmar por escrito lo que hacía años veníamos gestando. Así que tras el diseño y redacción de este proyecto de formación y trabajo de grupo, dirigido a nuestr@s usuari@s, pasamos a la selección de l@s participantes. Ocho fueron los seleccionados: Carmen, José Luis, Jessica, José Manuel, Rhimou, Mariano, Raquel y Soumia, que lo convirtieron en un taller participativo, dinámico y motivador. Ocho fueron las sesiones realizadas, con parte teórica y práctica, incluida relajación y cuenta cuento, en las que también se contó con la participación de otros profesionales del ámbito sanitario, social y de la restauración. Todo ello diseñado, organizado y desarrollado por dos de las Trabajadoras Sociales del CMSS de “Las Fuentes”, con el apoyo del resto de l@s compañeros.

En la parte teórica se abordaron temas tan diversos como los alimentos de temporada, dieta equilibrada, nutrición, alimentación consciente, hábitos higiénicos o la alimentación en las diversas culturas, entre otros. En la parte práctica, cada día se elaboraban varias recetas conjuntamente con los ocho participantes. Al final de cada sesión las degustábamos, mientras escuchábamos un cuento que fomentaba la reflexión, y conexión entre los participantes.

El primer Taller de cocina en Las Fuentes: "Comer bien es salud" empezó en febrero de 2015 y finalizó en abril del mismo año. Fueron ocho sesiones de tres horas cada una, de intenso trabajo, tanto en la preparación, como en la ejecución y evaluación, y también repletas de experiencias de aprendizaje continuo

"Comer bien es salud" ha sido un taller de cocina y mucho más, donde tuvimos la oportunidad de compartir conocimientos teóricos, prácticos y compartir nuestro proceso, el de alumn@s y profesionales, en un ámbito diferente al habitual (despacho), abordando múltiples temas transversales, relativos a la salud, en su sentido más amplio (autoestima, empatía, sociabilidad, solidaridad, tolerancia, generosidad, desarrollo de capacidades personales y grupales, pérdida de miedos, agradecimiento, centramiento, poner en valor, calma...). Este trabajo en grupo revirtió en muy positivo en el trabajo individual.

Alumnos y profesionales hicimos una evaluación continua y participativa. Así pues, se realizó cuestionario de evaluación de cada sesión, lo que facilitó reconducir algunos aspectos organizativos para el mejor desarrollo de posteriores sesiones (por ejemplo, invertimos el orden y empezamos por la práctica a partir de la segunda sesión, y nombramos rotatoriamente dos encargado/as camarero/as para hacer café/poner y quitar la mesa y el resto colaborar en la limpieza y recogida una vez degustados platos, entre otros). También hicimos un cuestionario de evaluación global que se trabajó entre tod@s en el último día del taller, lo que nos permitirá mejorar algunos aspectos para un futuro segundo taller (por ejemplo, ampliar 1 hora más la duración de cada sesión).

Tanto en la evaluación de cada sesión como en la final destacamos la implicación de cada participante , con una asistencia del 100% en cada sesión, cada evaluación contaba con una parte cuantitativa dónde se medían aspectos como la dificultad en la comprensión de contenidos, en la elaboración de las recetas, la participación de cada uno y la del grupo (llegando en todos los casos a una puntuación de 9/10) y otra cualitativa en relación con aspectos más personales de cada participante (gustos, expectativas, sugerencias)

Asimismo, las profesionales estuvimos atentas, observando, entrevistando y analizando aspectos cualitativos del proceso de cada uno/a de lo/as participantes y del grupo, promoviendo la participación activa y la toma de decisiones conjuntas. Podemos afirmar que se creó un grupo cohesionado, participativo, con una evolución muy positiva y que dejó de manifiesto su interés por continuar con la actividad.

En este sentido, añadir que las profesionales conductoras del taller disfrutamos de la corresponsabilidad, complicidad, creatividad, y aprendizaje conjunto, lo que facilitó la superación de dificultades con los medios que teníamos y a tiempo, sintiendo que estábamos realizando nuestro trabajo desde la verdadera esencia, y el taller se mostró como un espacio de compartir con mayor libertad y cercanía con nuestr@s casos.

Por todo ello, valoramos muy positiva la experiencia, y agradecemos la participación de l@s alumn@s, y su implicación en este proyecto, así como la colaboración y apoyo de todo/as y cada uno/a de los/as compañeros/as que lo hicieron posible.

Así pues, como veis, el Taller, es un taller de cocina y mucho más. Mucho más, por haber hecho realidad el trabajar en un encuadre diferente al habitual, contando con la participación activa de nuestr@s usuari@s. Es Mucho más por lo compartido al calor de los fogones: compañerismo y ganas de aprender, motivación, colaboración, participación, armonía, prisas y risas..., tras las que llega la satisfacción del trabajo bien hecho, en torno a un tema cotidiano, la alimentación saludable. Ponemos en valor todo ello, todo lo que hemos aprendido los unos de los otros, y que nuestros hábitos alimentarios son ahora más conscientes y saludables. Hemos comprendido que comer no es lo mismo que alimentarse. Hemos trabajado intensamente y disfrutado de cada paso de este proceso. Así que con estos ingredientes tenía que “salir un delicioso guiso como éste”, nuestro taller!.

El taller “Comer bien es salud” tuvo el reconocimiento a las buenas prácticas del Colegio de Trabajo Social de Aragón en 2015.

Estamos convencidas que el camino del trabajo grupal y comunitario es una andadura que merece la alegría y os animamos a transitarlo.

Muchas gracias

