

RECONOCIMIENTOS A LAS BUENAS PRÁCTICAS DE PERSONALIZACIÓN EN CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN



GOXO-GOXO

**CENTRO NAFARROA:
AYUNTAMIENTO DE AMOREBIETA**

ENTIDAD GESTORA: URGATZI S.L.

EJE B: VIDA COTIDIANA CON RELACIONES, ACTIVIDADES Y RUTINAS SIGNIFICATIVAS

DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El Centro Nafarroa, de titularidad municipal, es un centro puntero a nivel de servicios e instalaciones, abierto a la comunidad y ubicado en el municipio de Amorebieta - Etxano. Actualmente alberga servicios como Nagusien Etxea, la asociación de personas mayores, los Centros de día para personas mayores y personas con discapacidad intelectual, un Servicio de Atención diurna para personas mayores y un Servicio de atención temprana. Además, se aúnan diferentes asociaciones, lo que hace que sea un centro vivo, al que cada día acuden cientos de personas y en el que se siente muy buena energía.

Goxo-Goxo forma parte de la estrategia de implementación del modelo ACP en el Centro Nafarroa, en la que se integran todas estas miradas: Salud, Placer, Participación, Comunidad y Proximidad. GOXO-GOXO es un programa de alimentación gourmet y saludable implantado en el Centro Nafarroa basado en la atención centrada en la persona, enfoque con el que trabajamos en el centro como lo demuestran los tres proyectos desarrollados: Orain Ni" (ACP en las personas usuarias), "Orain Gu" (ACP en el equipo de profesionales) y "Harremanetan" (ACP con las familias de las personas usuarias).

DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

ESCENARIO PREVIO Y ANTECEDENTES

El proyecto de Goxo-Goxo nació en 2019 como respuesta conjunta a las preocupaciones de las personas usuarias y sus familias por el uso de productos congelados y procesados en los menús. En ese momento, solo una media de 6 comensales acudía al comedor Nafarroa Gourmet. Ante esta situación, reformulamos los menús para ofrecer recetas saludables con productos frescos y de proximidad. Así nació Goxo-Goxo, un proyecto que gestionamos de manera autónoma y que, con el tiempo, ha ido consolidando mejoras significativas. Los primeros pasos que emprendimos fueron los siguientes:

1	Reuniones con productores/as y proveedores/as locales para hacer el mejor equipo posible.
2	Diseño de menús saludables y caseros en los que prima el buen producto fresco de temporada, e incorporación de recetas de chefs vascos/as
3	Participación de las personas usuarias, familiares y profesionales, quienes propusieron recetas.
4	Testeo de los platos, retirando aquellos que no gustaban.
5	Al mediodía, se ofrece un menú principal consensuado y adaptable a los gustos de las personas, con opciones alternativas para quienes no disfrutaban de ciertos alimentos.



6	Profesionales del centro de día para personas con discapacidad y del servicio de atención diurna comen cada día junto a las personas usuarias, generando un ambiente familiar y fomentando la comunicación de sobremesa.
7	Meriendas personalizadas. Cada persona elige lo que desea para la merienda.
8	Contratamos una consultoría en calidad y seguridad alimentaria para llevar a cabo los controles sanitarios .
9	Formación para el equipo de profesionales de cocina del centro.
10	Fomento de la alimentación saludable entre el equipo a través de la formación y buenas prácticas.

Con estos primeros pasos, hemos ido construyendo Goxo-Goxo que continúa su recorrido entre varias líneas de trabajo:

IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO GOXO-GOXO

El objetivo es lograr la satisfacción de las personas usuarias respecto a la oferta culinaria del centro, para mejorar su bienestar físico y emocional y concienciar sobre el autocuidado y alimentación. Además de basar los menús diarios en productos frescos, de calidad y proximidad, otro de los objetivos importantes se ha basado en el control de los picos de glucosa. Según la doctora en bioquímica e investigadora Jessie Inchauspe¹ el 90 % de la población vive con niveles de glucosa inestables, lo que causa síntomas como fatiga, inflamación, problemas de sueño... Para mejorar esta situación recomienda adoptar hábitos saludables como el consumo de vegetales en el desayuno y realizar actividad física después de las comidas.

A continuación, mostramos 4 incorporaciones a las que tienen opción las personas usuarias del centro Nafarroa:

1	Incorporación de desayuno salado
2	Creación de tres txokos healthy con aguas con limón, y aguas saborizadas para que puedan hidratarse a lo largo del día cuando les apetezca.
3	Incorporación de entrantes vegetales en las comidas cuando no haya primer plato con verduras, lo que ayuda a controlar los picos de glucosa creando una película protectora en el sistema digestivo.
4	Paseos después de comer , para las personas que lo deseen, para tener unos minutos de actividad física justo después de comer y antes de descansar.

GOXO-GOXO EMOCION: CAMBIOS ESTRUCTURALES Y DECORATIVOS EN LOS COMEDORES

Rediseñamos el comedor del Centro Nafarroa, junto a las personas usuarias y comensales del Restaurante Nafarroa Gourmet, para lograr un espacio cómodo y acogedor. Para ello empleamos una paleta de colores neutros, tejidos de lino, mesas, plantillas de menús con nuevo diseño gráfico y muebles acogedores, sustituyendo a muebles de tipo oficina, papeles y pinturas con tonos fuertes, que no invitaban a disfrutar de una buena comida. Este proyecto ha generado ilusión entre los/as usuarios/as, tanto en el Restaurante Nafarroa Gourmet como en el Comedor GOXO- GOXO.

¹ Inchauspé, J. (2022). *La revolución de la glucosa: Equilibra tus niveles de glucosa y cambiarás tu salud y tu vida* (Primera edición: mayo de 2022, segunda impresión: mayo de 2022). Diana.



Además, hemos establecido dos turnos de comidas en el Centro de Día para personas mayores, fomentando un ambiente más tranquilo y favoreciendo la comunicación entre comensales y profesionales.

GOXO-GOXO COMISION: COMITÉ DE ALIMENTACIÓN

La comisión de Alimentación GOXO-GOXO la conforman seis personas de los centros de día y del servicio de atención diurna. Su función es la de **1)** diseñar los menús especiales (navidad, carnavales, y otras fiestas...) con la participación del resto de personas **2)** probar los nuevos platos **3)** aprobar cualquier novedad en el ámbito de la alimentación en el centro.

Dos veces al año, se reúnen junto a profesionales de los diferentes servicios y la dirección del centro para ultimar los preparativos y objetivos de los proyectos relacionados con la alimentación.

GOXO-GOXO EN ACTIVO: PROYECTOS PARTICIPATIVOS

A continuación, detallamos las actividades de ocio y bienestar relacionadas con la alimentación en las que participan las personas usuarias del centro de día de mayores, centro de día para personas con discapacidad, servicio de atención diurna, profesionales, familias y personas mayores del municipio de Amorebieta - Etxano:

1	Pintxo pote	Una vez a la semana, salen en grupo a un bar del municipio para disfrutar de un pintxo y lo que cada uno/a desee beber
2	Concurso de pintxos	2 veces/año seis grupos de usuarios/as presentan su pintxo, que es valorado por un jurado de 4 vecinos/as. El equipo ganador tiene como premio un pintxo pote en el bar del municipio que elijan.
3	Showcooking, talleres de cocina y repostería	Las personas usuarias tienen la opción de participar, aprender y de enseñarnos en los diferentes cursos de cocina y repostería que se organizan en el Centro Nafarroa como en el Centro cultural Zelaieta.
4	Rutinas GOXO-GOXO diarias	Las tareas diarias que realizan las personas en el centro hacen que se sientan importantes y parte del mismo. Además, participan activamente para que el desarrollo del día a día en el centro fluya.
5	Revista Kaixo!	Revista de las personas mayores del centro de día y el servicio de atención diurna, que publica tres números al año. Contiene una sección de recetas, en la que participan principalmente las <i>amamas</i> dando sus mejores recetas.
6	Café para compartir	Actividad que fomenta la convivencia entre familias y profesionales en la cafetería del centro, donde disfrutan de un café con dulces y conversaciones informales para fortalecer la comunicación y la confianza.
7	Te invitamos a comer	La persona usuaria tiene, en el marco de su ACP, la posibilidad de invitar un día a un familiar a comer en el centro, pasando a ser uno más en el comedor.
8	Zurekin GOXO-GOXO	Las familias son invitadas a participar en la actividad Taller de cocina, compartiendo una receta suya en la cocina del Centro Cultural Zelaieta.
9	Comidas temáticas	De acuerdo con la programación anual del Centro Nafarroa, se organizan comidas temáticas con baile para celebrar eventos como carnavales, la feria de abril...



GOXO-GOXO

CENTRO NAFARROA:
AYUNTAMIENTO DE AMOREBIETA
ENTIDAD GESTORA: URGATZI S.L.

GOXO-GOXO RECETARIO: LIBRO CON RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, EQUILIBRADA Y SALUDABLE

GOXO-GOXO Recetario es un libro dirigido a las personas usuarias, familiares y comensales del Restaurante Nafarroa Gourmet que incluye recetas y menús del centro junto a recomendaciones para desayunos y cenas saludables. Este documento, entregado a las familias durante el proceso de acogida, facilita la planificación de cenas que complementen el menú del centro e incluye desayunos saludables de la chef Ana Beltrán Muñoz.

GOXO-GOXO INNOVACIÓN: BIBLIOTECA CULINARIA Y FORMACIÓN CONTINUA DIRIGIDA AL EQUIPO DE COCINA DEL NAFARROA GOURMET.

Desde el inicio del proyecto, se han ofrecido varios cursos formativos para mejorar las habilidades culinarias y proporcionar a las personas usuarias una alimentación de calidad y adaptada a sus gustos, con la colaboración de destacados profesores como Dori Martínez y Fernando González. Además, se ha creado una biblioteca culinaria con libros de chefs vascos, disponible para usuarios y profesionales del centro, que ha inspirado la elaboración de un recetario de menús.

RESULTADOS E IMPACTO

La medición de resultados y el seguimiento del impacto de la iniciativa se ha realizado a través de escalas validadas, observaciones y un cuestionario específico.

OBJETIVO 1. MEJORAR LA SATISFACCIÓN DE LAS PERSONAS USUARIAS CON LA OFERTA CULINARIA DEL CENTRO

La oferta culinaria del centro está generando unos altos niveles de satisfacción entre las personas usuarias que acuden al comedor. El comedor del Nafarroa Gourmet ha experimentado un notable incremento de comensales, pasando de una media de 6 personas en 2019 a 24 diarias, y alcanzando 120 en días con menús especiales en 2024. En general, valoran la comida con 9,5 puntos.

La valoración que reciben las iniciativas desarrolladas en torno a la alimentación saludable también es excelente.



OBJETIVO 2. MEJORAR EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS USUARIAS

También hemos percibido un impacto positivo en el estado de bienestar de las personas usuarias. Por un lado, hemos conseguido regular los niveles de glucosa, especialmente, en aquellas personas que presentan niveles elevados. Por otro lado, el 80% de las personas usuarias afirma sentirse con más energía después de comer.

Las personas usuarias valoran de manera muy positiva poder expresar su opinión sobre aspectos relacionados con la alimentación del centro (8,7 puntos) y la posibilidad de elegir el menú en fechas especiales (9,7 puntos). También aprecian compartir el momento de la comida con otros/as



compañeros/as, sus familiares y la comunidad (9,8 puntos). Además, los cambios realizados en la decoración del comedor para hacerlo más acogedor y funcional han recibido una alta valoración por parte de las personas usuarias, con una puntuación de 9,1 puntos. Todo esto contribuye de forma muy favorable a su bienestar social y emocional.

OBJETIVO 3. CONCIENCIAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA ALIMENTACIÓN Y EL CONSUMO DE PROXIMIDAD

En los últimos años, observamos un cambio progresivo en la percepción que tienen las personas usuarias sobre la alimentación y el consumo de alimentos de proximidad. A día de hoy, valoran que es muy importante seguir un menú saludable y equilibrado (9,6 puntos) y ponen en valor las recomendaciones que se realizan de desayuno y cena desde el centro (9,3 puntos). Asimismo, opinan que publicar las recetas más representativas de cada persona usuaria en el centro es una muy buena iniciativa (9,5 puntos), para conocer mejor a su compañero/a y aprender a preparar un nuevo plato saludable.

Respecto al consumo de proximidad, todas las personas usuarias coinciden en que las campañas informativas que se realizan sobre la economía local del municipio son muy interesantes (9,8 puntos) y les ayudan a adoptar hábitos de compra de productos de km0, además de conocer los productos que se producen en la localidad.

Esta iniciativa tiene un importante impacto social. Mejora significativamente la calidad de vida de las personas usuarias. Para las personas mayores, el acto de comer es un valioso momento de socialización, lo que lo convierte en una oportunidad ideal para promover la salud y una cultura alimentaria basada en hábitos saludables, al seguir una dieta equilibrada y adaptada a sus necesidades. Asimismo, apoya a la economía local al colaborar con proveedores/as de cercanía. Además, tiene beneficios medioambientales, integra prácticas sostenibles, como el uso de productos locales y de temporada, y reduce el desperdicio de alimentos en los Centros.