

**Organización:** Hospital universitario del Sureste. Unidad de Psiquiatría. Ronda del Sur, 10 Arganda del Rey.

**Persona de contacto:**

**Nombre y Apellidos:** Pablo Rodrigo Martínez

**Tif:** 615 39 98 21

**Mail:** pablo.rodrigo@salud.madrid.org

**Ciudad:** Arganda del Rey

**CCAA:** Madrid.

**Título:** Da un cambio a tu alimentación. Empezamos.....

**Autores (máximo 10):** Rodrigo Martínez, Pablo (Supervisor); Bobo Gelado, Rosa Ana (Enfermera); Soto Fernández, Concepción (Enfermera); Peco Yagüe, M<sup>a</sup> Rosario (Enfermera); García Cano, Julia (T.C.A.E.); Cristóbal Simón, Eva M<sup>a</sup> (Enfermera); Rodríguez Muñoz, Irene (T.C.A.E.); García Rodríguez, Ana I (T.C.A.E.); De la Cova Casillas, Eduardo (Enfermero). Bernal Corral, Jaime (T. Ocupacional)

**Área temática:** 1. Humanización, pacientes y participación.

**Resumen ejecutivo**

Actualmente las investigaciones científicas tienden a relacionar no solamente la salud física sino también la salud mental con la alimentación.

Nuestro proyecto “Da un cambio a tu alimentación. Empezamos....”, es una herramienta conceptual y metodológica que colabora en la construcción de un espacio de participación y protagonismo de los pacientes, acompañando este protagonismo con las herramientas necesarias para promover actividades en la mejora de su calidad de vida. Todo ello, en torno a un tema, también cotidiano, la alimentación saludable.

Los investigadores del estudio: “Changing Diets, Changing Minds” (“Cambiando Dietas Cambiamos Mentes”) afirman que existe un amplio rango de nutrientes que resultan indispensables para el cerebro y la salud mental. Estos nutrientes se combinan entre sí para permitirle al cerebro desarrollarse y funcionar adecuadamente.

El proyecto de alimentación-cocina impartido en la unidad de Psiquiatría del hospital Universitario del Sureste en el área de Educación para la Salud, está compuesto por dos sesiones:

- Sesión psicoeducativa, cuyo objetivo es el aprendizaje de una alimentación equilibrada, proporcionando a los pacientes toda la información necesaria para generar el cambio en sus hábitos de vida.
- Sesión práctica: recreación de un mercado y la cocina en directo, donde los pacientes podrán realizar de forma virtual la compra de los alimentos necesarios para la realización de recetas de cocina saludables y económicas Además también aprenden los recursos necesarios para desenvolverse de forma satisfactoria en su día a día, y por último cocinar diferentes recetas, sencillas y fáciles de ejecutar al alta en su domicilio con sus familiares o amigos. Todo ello de forma divertida, con el fin de:
  - o Mejora el bienestar emocional
  - o Promueve la independencia
  - o Fomenta la socialización
  - o Mejora la autoestima
  - o Reduce el estrés y la ansiedad

El equipo multidisciplinar de la unidad de Psiquiatría del Hospital universitario Sureste hemos llegado a la conclusión, que dotar a los pacientes de unos conceptos imprescindibles sobre nutrición, saber elegir los alimentos y de aportar unas nociones generales sobre su elaboración, fomentará la promoción y prevención de las alteraciones metabólicas. Reto que debería incluirse tanto en hospitales como en centros de salud, puesto que sus beneficios son muy positivos tanto a corto como a largo plazo tanto para los pacientes como para los profesionales.

**Palabras Clave: alimentación, salud mental, cocina en directo, autonomía, novedad**

## Justificación

La razón principal para la implantación de este proyecto en Psiquiatría es por la falta de autonomía de nuestros pacientes. La nutrición puede afectar la condición de salud mental tales como (depresión, esquizofrenia, trastornos de ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo... etc)).

Al acto de comer, vital para el mantenimiento de la vida, no le prestamos la suficiente atención que se merece. En el bloque práctico de cocina en directo pretendemos despertar la creatividad e imaginación de los pacientes, trabajar concentración y atención fomentando el control de los impulsos tan necesario en estos pacientes.

Múltiples investigaciones científicas, entre ellas los investigadores del estudio: "Changing Diets, Changing Minds" ("Cambiando Dietas Cambiamos Mentes") afirman que existen múltiples nutrientes que combinados entre sí permiten a nuestro cerebro desarrollarse y funcionar adecuadamente. Estos nutrientes son claves para mantener una adecuada salud mental.

La mayoría de los tratamientos farmacológicos psiquiátricos tienen como efecto secundario ganancia de peso en parte debido a la alimentación incorrecta (exceso de calorías y grasas trans, abusos de hidratos de carbono, carencia de fibra, consumo de cafeína y alcohol). Aumentando la probabilidad de sufrir síndromes metabólicos y en el futuro desarrollar enfermedades crónicas.

Gracias a este proyecto que estamos llevando a cabo en la unidad de Psiquiatría del hospital Universitario del Sureste dentro del área de Educación para la Salud, los pacientes aprenden a manejar recursos para desenvolverse de forma satisfactoria en su día a día, preparan diferentes recetas, sencillas y fáciles de replicar después en casa. Todo ello de forma divertida cocinando en directo e incorporando ideas saludables para cuidarse.

El presente proyecto pretende ser una herramienta metodológica que cree un espacio de participación y protagonismo de nuestros pacientes. Acompañamos las sesiones de herramientas necesarias y promovemos actividades que a posteriori mejoraran su calidad de vida. Todo ello, en torno a un tema cotidiano, la alimentación saludable.

Pensamos que el dotarles de conceptos imprescindibles de nutrición, de dieta saludable/equilibrada, de saber elegir/comprar los alimentos, así como nociones generales para la elaboración de los mismos, revertiría en: mejorar su salud, modificar hábitos higiénicos y favorecer su economía doméstica.

### Objetivos a corto plazo

- Proporcionar consejos sobre la manera de comer sano.
- Fomentar autoestima con actividades propuestas y el trabajo en equipo.
- Disfrutar del placer de comer probando nuevos sabores.
- Disminuir las peticiones a cocina durante el ingreso de alimentos procesados y/o hipercalóricos de los propios pacientes.
- Aumentar su autoestima mediante las actividades propuestas y facilitar las relaciones grupales.
- Adquirir conocimientos sobre cocina y alimentación, pudiendo cocinar platos sencillos y saludables.
- Descubrir nociones básicas sobre cocina relativas a actividades a desarrollar en ella, utensilios de cocina, vocabulario relacionado, buenas prácticas de manipulación de alimentos, presentación platos...
- Adquirir conceptos de nutrición y dieta saludable/equilibrada hacia nuevos hábitos alimentarios: breve referencia a enfermedades directamente relacionadas con la mala alimentación.
- Mantener el orden de la sala a la finalización de las sesiones, colaborando todos en la recogida de utensilios y mobiliario.

### Objetivos a largo plazo

- Adquirir hábitos de alimentación saludable y mantener dieta equilibrada al alta.
- Escoger mejor los productos básicos a consumir cuando vayan al mercado
- Mejorar economía doméstica adquiriendo productos frescos de temporada evitando los ultra procesados.
- Favorecer la independencia y mejorar la capacidad funcional en la actividad básica de alimentación.

## Desarrollo

El proyecto de alimentación saludable, está destinado a todos los pacientes ingresados en la unidad de psiquiatría del Hospital Universitario del Sureste. Está compuesto por dos sesiones, una explicativa y otra práctica, con el fin de mejorar la alimentación de nuestros pacientes y potenciar las actividades instrumentales de la vida diaria.

El objetivo primordial que buscamos siempre en la planta de psiquiatría es que los pacientes se sientan como en casa. Y que con las dinámicas de grupo de alimentación-cocina en directo disfruten de sus propias creaciones culinaria, buscando su propia perfección dentro de sus capacidades y de sus intereses. Lo que para uno es importante para otro puede que no, por lo que debemos individualizar el tratamiento para obtener una motivación alta durante el mismo y así tener más probabilidad de éxito.

### **Factores que influyen y debemos considerar:**

- Conciencia de enfermedad
- Presencia de sintomatología negativa
- Efectos secundarios de la medicación.
- Nivel cultural
- Expectativas desajustadas y sobrevaloración de capacidades
- Figuras de apoyo real
- Entorno potenciador o inhibidor
- Problemática social y económica
- Recursos sociales existentes en su comunidad
- Consumo de tóxicos asociado
- asuntos legales pendientes.

- **Sesión Explicativa.**

**Psicoeducación**, cuyo objetivo principal es facilitar el aprendizaje de una alimentación equilibrada, proporcionando a los pacientes toda la información necesaria y evaluando los cambios que puedan producirse en sus hábitos alimenticios poco saludables.

Haremos hincapié en:

- Explicaremos la **pirámide de alimentación**, de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), donde los alimentos situados en la base, son los que se deben consumir con más frecuencia y a medida que vamos ascendiendo en la pirámide, su frecuencia de consumo va disminuyendo.



- **Alimentos ultra procesados**, dando información sobre lo que contienen, su clasificación en función del nivel de procesamiento y su relación con la salud.
- La elaboración de un **diseño de menú saludable**, a partir de la interpretación de la pirámide de alimentación, indicando la frecuencia de consumo de los distintos alimentos y construyendo alternativas saludables y sostenibles.

- Utilización del **plato para comer saludable**, conocido como Plato de Harvard, creado por expertos en nutrición. Es un medio para conseguir realizar una dieta saludable y balanceada de una manera más fácil de entender para los pacientes, ya que representa la disposición de los alimentos dentro del plato. No es tan importante la cantidad de alimentos, como la calidad de los mismos y sus proporciones



Estas sesiones explicativas, tendrán una duración alrededor de 20 minutos., que serán impartidas por el personal de enfermería de la unidad de psiquiatría.

- **Sesión Práctica.**

- **Recreación vivencial de un mercado**, ambientando en todo momento al usuario de lo que se puede encontrar en este y de cómo debe actuar, para lo cual empleamos cartas con dibujos de alimentos o figuras alimentarias de plástico, que nos ayudan a simular un mercadillo y así poder realizar de manera ficticia la compra de los alimentos necesarios para elaborar el menú. Cada paciente comprará aquellos alimentos que necesite para elaborar un plato saludable que incluya verduras, proteínas, hidratos de carbono y fruta.

Se enfatiza en habilidades comunicativas y sociales para una mayor interacción con la sociedad, y ayudarle a identificar los productos adecuado y saludable para su bien estar y correcta alimentación.

- **Cocina en directo:**

La alimentación está muy vinculada a la calidad de vida de todas las personas, porque a través de la comida podemos realizar diversas acciones encaminadas a generar bienestar.

Somos lo que comemos, de eso no hay duda. Pero no solo porque de la calidad de los alimentos que ingerimos depende nuestro bienestar fisiológico sino principalmente por ese contenido emocional y simbólico que asociamos a la cocina.

En efecto, la comida, tanto en su elaboración como en su ingestión, repercute en la salud global de los pacientes. Por un lado, porque les aporta una salud física más enérgica. Por otro, porque la comida, especialmente aquella que alude a la cocina tradicional, activa emociones y sensaciones placenteras en los comensales.

La realización de cocina en directo incentiva el bienestar emocional y trae reminiscencias de tiempos pasados ligados a la vida familiar. Pero aún hay más: la comida nos sirve de puente entre la vida social y refuerza el sentimiento de pertenencia a la comunidad.

En la cocina en directo los pacientes elaboran y degustan diferentes platos fáciles de cocinar, para ello participarán todos los pacientes guiados por el personal de la unidad de psiquiatría. Los pacientes pelan, cortan, mezclan y demás acciones necesarias a realizar con los alimentos, para preparar el plato elegido. Nuestro objetivo es favorecer el autocuidado y proporcionarles herramientas y estrategias para conseguir la autonomía necesaria, para el manejo de su día a día y además redescubrir el placer de cocinar los alimentos uno mismo.

En todo momento, serán ellos los protagonistas y podrán aportar sus conocimientos y gustos sobre el plato que están cocinando.

Los platos a realizar son:

- Humus de garbanzos y aguacate.
- Humus de judías.
- Macedonia de frutas.
- Tarta de manzana.
- Menestra de verduras.
- Ensaladas variadas.
- Brownie de chocolate.

- Tataki de salmón.
- Tostas variadas.
- Gazpacho.
- Salmorejo.
- Huevos rellenos.

Este proyecto resulta una actividad psicosocial, terapéutica y tienen mucho que ofrecer a pacientes con enfermedades psiquiátricas, pues resultan ser actividades básicas de la vida diaria, aprovechando para trabajar o ejercitar diversas áreas:

- Memoria:  
La preparación o degustación de platos evoca recuerdos de episodios pasados, los sabores y aromas despiertan la memoria gustativa de los pacientes, la lista de ingredientes y la consecución de pasos para elaborar un plato obliga a ejercitar la memoria.
- Lenguaje:  
Se enriquece la función lingüística haciéndoles escribir la receta o la lista de la compra de ingredientes o bien pidiéndoles que relaten la preparación de un plato o compartiendo historias personales vinculadas a ellos.
- Calculo:  
Se trabaja mediante la compra de los alimentos y la cantidad de ingredientes necesarios para elaborar la receta.
- Funciones físicas y motoras:  
Se ejercita mediante el manejo de utensilios de cocina para preparar la receta. Así los pacientes trabajan las destrezas psicomotoras finas y gruesas, la coordinación, la fuerza, etc...
- Capacidades sensoriales:  
El aroma, el sabor o la presentación de los alimentos, estimula todas las actividades sensoriales como el gusto, olfato y vista. Dichas capacidades se entrelazan con la memoria gustativa.
- Integración social o socialización:  
La sesión práctica es una dinámica grupal, que favorece la colaboración y la interacción interpersonal. De igual forma, al compartir la comida preparada por el grupo, se refuerzan los lazos afectivos entre todos.

- Desarrollo emocional:

La alimentación y la cocina están relacionados con la afectividad y las emociones para muchas personas. El estado anímico repercute en cómo nos alimentamos y viceversa, por lo que la comida puede mejorar el estado emocional. Al mismo tiempo, cocinar supone una actividad útil y como tal, refuerza la autoestima y el sentimiento de valía en muchos pacientes.

Cada sesión del proyecto, tendrá una duración de 90 minutos. Al finalizar se realizará una evaluación para planificar las sucesivas sesiones. Se impartirán una vez a la semana, guiados por una enfermera una TCAE y un terapeuta ocupacional, además de la posible colaboración de otros profesionales como puede ser el psicólogo.

Terminaremos la actividad con la degustación de los platos elaborados y realizaremos la valoración en distintos aspectos tales como son la presentación, gusto, olfato, coste económico del menú, cuán saludable, si nos ha gustado, qué podríamos cambiar, si falta o sobra cantidad de algún ingrediente, etc.

Sin duda, estamos encantados de que los pacientes vean la Hospitalización como un espacio de encuentro donde puedan compartir sus tradiciones, sus talentos y habilidades, donde todo paciente pueda, disfrutar de sus propias creaciones culinarias y compartirlo con los demás.

- **Recursos materiales y financieros.**

- Materiales

- Utensilios de cocina, cubiertos, platos, vasos, cazuelas, etc.)
- Horno
- Batidora
- Delantal
- Ingredientes de las recetas seleccionadas
- Proyector
- Ordenador
- Pizarra

- Financieros

El presupuesto económico del que disponemos, en la actividad para desarrollar la sesión práctica es bastante ajustado, respetando uno de los objetivos del proyecto, “la economía doméstica”, por eso nuestra previsión económica estará en torno a los 15€ por sesión.

## Evaluación / resultados

La evaluación de nuestro proyecto se lleva a cabo mediante una evaluación cualitativa, participativa y continua.

**Evaluación cualitativa** que nos permite analizar las características y problemas que surgen durante la impartición de las sesiones, desde la perspectiva de los pacientes involucrados. Se realiza a través de un contacto directo y continuo.

**Evaluación participativa**, donde los beneficios no están constituidos sólo por la consecución de sus resultados y por el logro de sus objetivos sino, también por los elementos de continuo aprendizaje que se desencadenan durante el proceso de ejecución. Así pues, se considera que la base del desarrollo de dichas sesiones es la participación activa de las personas que intervienen en ellas.

**Evaluación continua**, esta evaluación se establece a lo largo de todo el proceso y se llevará a cabo a través de las reuniones de coordinación de todo el equipo técnico, haciendo hincapié en los siguientes ítem:

- Contenido
- Duración de las sesiones
- Metodología
- Recursos
- Encuestas
- Coordinación
- Dificultades encontradas
- Lo que más ha gustado
- Lo que cambiaría
- Sugerencias/ mejoras

El proyecto alimentación - cocina nace de una iniciativa entre el equipo enfermería, psiquiatras, psicólogo y terapeuta ocupacional del H. universitario del Sureste, poco habitual en la Hospitalización de Psiquiatría, es un equipo muy motivado y centrado en el paciente.

Es un proyecto innovador y original porque los protagonistas son los pacientes. Son ellos quienes generan los contenidos de la cocina en directo, crea unidad entre los diferentes colectivos implicados y ayuda a los pacientes a estructurar y materializar sus ideas y propuestas de mejora.

Es un proyecto participativo, capaz de mantener la atención de los pacientes los 90 min que dura cada sesión, adaptado a las necesidades de cada uno de los pacientes, que hasta el momento está siendo muy bien acogido por los pacientes y profesionales de nuestra Unidad, muestra de ello son algunos comentarios de los pacientes en la puesta en común tras finalizar las dos sesiones:

- "Me ha parecido fantástico, con pocas horas, pero he aprendido mucho. Lo tenían que hacer más a menudo"
- "Se me ha hecho más ameno de lo que creía y además, creo que he aprendido información que creía correcta"
- "El curso está muy bien. Aprendes cosas para mejorar tu alimentación y te da mucha autonomía"
- "El curso es muy dinámico, el personal es muy amable, y fomenta la participación en todo momento"
- *"Muy completa la formación y de fácil de entender, así como el material, muy adecuado. Muy bueno"*

En conclusión, consideramos que es una práctica muy enriquecedora tanto para los pacientes como para los profesionales, porque:

#### **Mejora el bienestar emocional**

Al permitir que las personas participen en actividades significativas y satisfactorias que les brinden una sensación de logro y propósito.

#### **Promueve la independencia**

Ayudar a las personas con problemas de salud mental a desarrollar habilidades para realizar tareas cotidianas y a promover la independencia en su vida diaria.

#### **Fomenta la socialización**

Las actividades terapéuticas pueden ayudar a las personas a desarrollar habilidades sociales y conectarse con otros individuos que comparten intereses similares. Además, al participar en actividades grupales, pueden aprender a cooperar y a trabajar en equipo, lo que puede mejorar su capacidad para relacionarse con otros.

#### **Mejora la autoestima**

Puede ayudar a desarrollar una mayor confianza en sí mismas al permitirles experimentar el éxito en diferentes áreas de la vida. Le permite sentir que está contribuyendo de manera significativa en su propia recuperación y bienestar, lo que puede aumentar la sensación de empoderamiento y control sobre su vida.

**Reduce el estrés y la ansiedad**

Al participar en actividades, las personas pueden aprender a manejar mejor el estrés y la ansiedad al enfocar su atención en actividades relajantes y creativas.

Las personas pueden aprender a enfocarse en el presente y a dejar de lado preocupaciones o ansiedades sobre el pasado o el futuro.

## Bibliografía

- Garriga García M, De Las Heras de la Hera A. Dietética hospitalaria y gastronomía saludable [Hospital feeding and healthy gastronomy]. Nutr Hosp. 2018 Jun 12;35(Spec No4):140-145. Spanish. doi: 10.20960/nh.2140. PMID: 30070137. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30070137/>)
- Safont Lacar, Gemma; Ferrer Rosell, Martina; Judas Abellán, Susan. Alimentación saludable. Una guía para psiquiatras y sus pacientes. 2020
- Salud Mental y Nutrición, un binomio inseparable. Entrevista al Dr. Carlos Mur de Víu. Director Médico de CAT BARCELONA. Médico especialista en Psiquiatría, Psiquiatra Forense, experto en Medicina Psicosomática y Psiconeuroendocrinología.
- Changing Diets, Changing Minds - how food affects mental health and behaviour (<https://www.sustainweb.org/reports/changing-diets-changing-minds/>)
- Recomendaciones sobre alimentación equilibrada. Guía recomendaciones hábitos saludables. Consejería de salud de Andalucía. 2005.
- Mateusz Grajek, Karolina Krupa-Kotara, Agnieszka Białek-Dratwa, Karolina Sobczyk, Martina Grot, Oskar Kowalski, Wiktoria Staśkiewicz: Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health.2022.
- Estudio sobre alimentación en personas con trastorno mental grave (Mayo Clinic. 2021)